نحو الرياضة الجماهيرية

د. ايڤ انجلوز

المركز العالمي لدراسات وابحاث الكتاب الاخضر

نحــو
الـريَاضة الجمَاهيريَّة

نحو
الرياضة الجماهيرية

د. ايف انجلوز



المركز العالمي لدراسات وأبحاث الكتاب الأخضر
طرابلس - الجماهيرية

الطبعة الثالثة 1427 ميلادية
رقم الايداع: 692
دار الكتب الوطنية - بنغازي

هاتف: 4440705 - 4445565 - مبرق: 20032 - 20668
ص.ب.: 80984 - طرابلس - الجماهيرية

الرياضة الجماهيرية ـ الصحة الوقائية

تناول الدكتور إيف أنجلوز مؤسس الحركة العالمية لتجسيد مفهوم الرياضة الجماهيرية فى هذا الكتاب الشروح الوافية والمبسطة والمعززة بالصور الكاريكاتيرية لأهمية التربية البدنية والرياضة الجماهيرية بالنسبة للإنسان المعاصر الذى أصبح أنبوباً هضمياً مفكراً لم يعد يكترث بآلته البشرية بقدر اكتراثه بالآلات التى صنعها لمركوبه وأغراضه الإنتاجية الأخرى والتى ستؤدى به فى النهاية إلى إنسان كسيح غير قادر على الحركة. . ومن هنا جاءت الدعوة الملحة إلى ممارسة التمرين البدنى. . وقد أوضح المؤلف ومن خلال مدلولات علمية على التأثيرات الصحية للتربية البدنية على كافة أجهزة الآلة الإنسانية والتى ستؤدى بقارىء هذا الكتاب إلى القناعة التامة بأن مفتاح السلامة ووقاية الصحة من الأخطار المحدقة بها نتيجة التحضر تكمن أساساً فى ممارسة التمرين البدنى. . وفى الوقت الذى يستعرض فيه المؤلف الآثار الحميدة للتربية البدنية لم يغفل فى الفصل الأول من هذا الكتاب التعرض إلى المفاهيم الخاطئة السائدة والمسيطرة على الرياضة بمفهومها الحالى والتى أصبحت اصطناعية وابتعدت عن مسارها الصحيح الذى يهدف أولاً وأخيراً إلى الحفاظ على

صحة الإنسان جسدياً ونفسياً. . إن الرياضة الجماهيرية وفى مفهومها الجوهرى كما جاءت فى الكتاب الأخضر هى ممارسة النشاط البدنى بصورة طبيعية لجميع أفراد المجتمع وبدون استثناء. . ومن خلال التفسير الذى تم تناوله من قبل المؤلف لهذه المقولة الخالدة، يمكن أن نؤكد على أن هذه الممارسة تعنى بكل وضوح: ممارسة مفهوم الصحة الوقائية. . وباختصار فإن الرياضة الجماهيرية = الصحة الوقائية. ولتطبيق الصحة الوقائية التى تقودنا بالضرورة إلى تطبيق الرياضة الجماهيرية، فإن الأمر يتطلب من أمانات الصحة أن تأخذ هذا الموضوع بكل جدية على اعتبار أن الصحة العامة هى من أولى اهتماماتها فهى أساس حياة المجتمع. إن الواقع المؤلم للعالم المتخلف جعل من أمانات الصحة، أمانات للصحة العلاجية فى المقام الأول بحيث تنفق الملايين لبناء المستشفيات وغيرها وشراء القناطير المقنطرة من الأدوية فى الوقت الذى يمكن لهذه الأمانات أن تكون مهمتها بالدرجة الأولى هى الصحة الوقائية التى تقوم على تفادى وتجنب الأمراض. . فبضع آلاف من الدنانير غالباً ما تكون ذات فعالية للمحافظة على الصحة أكثر من الملايين لشراء الأدوية لاستعادة الصحة. . وهذا يقودنا بالضرورة إلى الدعوة لتضافر الجهود سواء من جانب أمانات الصحة وأمانات الرياضة الجماهيرية للعمل المشترك الذى من شأنه أن يعجل بوضع الترتيبات اللازمة لتطبيق مفهوم الصحة الوقائية أو الرياضة الجماهيرية. .

ولا يفوتنى فى الختام إلى دعوة أمانات التربية والتعليم إلى منح التربية البدنية المكانة الهامة فى البرامج التعليمية أكبر مما هى عليه الآن. . إذ إن رجال الغد يهمهم معرفة آلتهم البشرية معرفة كاملة وكيفية صيانتها أكثر من أية علوم أخرى قد تأتى فى المقام الأول.

(*) الكتاب مترجم عن اللغة الفرنسية، وعنوانه «ألعاب السلام» وقد تم اختيار عنوان النسخة العربية بمعرفة المؤلف. (المترجم)

تقديم

ناردو فيسانتى
أستاذ علم الأحياء
كلية العلوم جامعة مارسيليا

الرياضة للجميع

إن الأنشطة الرياضية ليست حكراً على سن معينة كما هو سائد الآن.. كما أنها ليست حكراً على نخبة معينة لكى ترضى كبرياء الأمم من أجل إظهار تفوقها فى مجالات أخرى.. وبهذا المفهوم، تمارس الرياضة فى العديد من الأقطار لأهداف سياسية قبل كل شىء.

وبما أن الرياضة لا تعود للدولة، بل تعود للمواطنين فمن الواجب أن يمارسوها بكل حرية.. ولكى يتمكنوا من ذلك لا بد من توفير الوسائل اللازمة لهم.

إن ممارسة الرياضة من المهد إلى اللحد تدفع عن جسم الإنسان الشيخوخة المبكرة وتمكنه من الحصول على توازن توافقى طيلة حياته.

«العقل السليم فى الجسم السليم» حكمة قديمة أصبحت فى طى النسيان. فما نراه اليوم يؤكد ذلك، فالرجال والنساء وقد استسلموا

لأعمالهم. . تركوا وأهملوا الأنشطة الأخرى باستثناء الأعمال الروتينية اليومية. . ماذا نلاحظ إذاً؟ الشيخوخة المبكرة وارتفاع مخيف فى أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض السرطانية نتيجة الإرهاق والقلق والتوتر وغيره. . إن الصيانة الدائمة للآلة الإنسانية (الجسم) هى التى يمكن من خلالها مواجهة الصعوبات التى يلاقيها إنسان العصر الحديث. . .

إن الرياضة ذات الطابع السوبر تنافسى لا تؤدى فى الواقع أهدافها المرجوة بالرغم من أن النخبة التى تمارسها تتقاضى مبالغ خيالية. . وبالتالى تستهزىء بالناس التى قدمت لها عروضاً. . كما أن هذه الرياضة التى تجبر الرياضيين اللاعبين على استعمال الأقراص ليزدادوا قوة. . لا شك أنها ستؤدى بهم فى النهاية إلى الهلاك. .

الرياضة هى الحرية. . حرية اختيار النشاط الذى نحبه وفيما نشاء وفى أى مكان كلما كان ذلك ممكناً.

الرياضة الجماهيرية هى رابطة بين الشعوب فى العالم، وهى ليست حكراً على الموهوبين فقط لكى يمارسوها وحدهم، بل للجميع. . كما أن ظاهرة رياضة الفرجة والتى تعم العالم يجب أن تتقلص بحيث ينزلون من أماكن الفرجة ليمارسوا المشى والجرى والقفز والسباحة. . ولكى يجدوا التوازن والتوافق فى أجسامهم.

مقدمة المؤلف

يبحث الإنسان دائماً منذ تواجده على الأرض فى تحسين المردود الكمى والكيفى لجسمه. ومنذ القدم، كان التمرين البدنى منسجماً مع مفهوم الحياة. حيث عمل الإنسان البدائى فى الصيد البرى والبحرى لكى يتحصل على طعامه، وعمل أيضاً فى مجال الدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة، وأحياناً ضد العناصر الطبيعية. ولكى يعيش كان عليه أن يكون حاذقاً وقوياً وسريعاً وشجاعاً.. كان الإنسان يستخدم جسمه بالتحديد لعمل مفيد يقتات منه أو ليدافع به عن نفسه، ويمكننا أن نتصور بأن هذا العمل ما كان ليتطور لولا تكرار نفس الحركات والأسلوب.

إن اكتشاف الزراعة وتطور العلوم والتقنيات قد سمحت للإنسان أن يتحرر من البحث اليومى لحاجاته الأساسية والعيش أكثر أماناً. وأصبح بذلك إنساناً (حضرياً) فاقداً تدريجياً ممارسة تلك التمارين البدنية التى كان يمارسها فى الطبيعة. وبذلك فقد جسم الإنسان قطباً أساسياً للحركة. ولكى يعوض الإنسان عن هذه الخسارة، قام باختراع التمارين التى لها

صلة مشتركة بالممارسة البدنية الطبيعية والمتمثلة الآن فى السباق والقفز والتسلق والرمى والمصارعة والسباحة الخ . . وهكذا ظهرت للوجود الرياضة وأوجدت لها المسابقات لكى تعوضه عن المتعة والفرحة التى كان يجدها بصورة تلقائية أثناء نضاله فى الطبيعة . .

إن المسابقات الرياضية تجاوزت فى أيامنا الحاضرة إطارها الطبيعى، وابتعدت عن أهدافها الأساسية التالية:

1 ـ منح الإنسان الوسائل للتعبير عن غرائزه الطبيعية.

2 ـ منح الإنسان الصحة والقوة للتحكم فى جميع طاقاته ومقاومة سلبيات الحياة الحديثة.

3 ـ منح الإنسان الشجاعة والخصال الضرورية لتصرفاته السلوكية.

4 ـ منح الإنسان متعة الحياة والتفاؤل الضروريين لتفكيره.

لقد دخلت المنافسات الرياضية فى عالم اصطناعى وغير معقول، وهذا ما سأحاول إثباته فى الفصل الأول من هذا الكتاب، ومع ذلك فإن التمارين البدنية والأنشطة الرياضية حاجة ضرورية لصحة الإنسان وهذا ما سأتناوله فى الفصل الثانى. إن المنافسات الرياضية كما قلت، وعلى الرغم من ولوجها عالم اللامعقول والإطار الاصطناعى، فهى تعتبر الخميرة الضرورية للنشاط البدنى أو المحرك الأساسى للممارسة الرياضية. ولهذا السبب يجب تجديدها ووضعها فى إطارها الصحيح، وهذا ما سأشرحه فى الفصل الأخير.

مدخل إلى مفهوم الرياضة الجماهيرية

الرياضة حاجة أساسية للإنسان، يمارسها كنشاط جسدى عام لاكتساب الصحة والترفيه. والرياضة الجماهيرية هى أن يمارس جميع أفراد المجتمع على اختلاف أعمارهم الأنشطة الرياضية وفقاً لظروف كل منهم وميوله وقدراته. وقد احتاج الإنسان إليها فى مرحلة حياته المبكرة فى الكهوف والغابات، ويحتاج إليها أكثر فى عصر التقنية المتطورة والآلات المعقدة التى خلت محل الإنسان فى كثير من نشاطاته اليومية.

كان الإنسان قبل عصر الآلة يمارس النشاطات البدنية والجسمية بشكل تلقائى من خلال سعيه اليومى المتصل بحثاً عن رزقه ورزق عياله وقد تمثل ذلك النشاط فى نقل المياه من العيون والأنهار، وفى رحلات الصيد البرى والبحرى، وفى الزراعة اليدوية وفى الحصاد وجني الثمار، وفى الصناعات اليدوية على أنواعها. وكان بالإضافة إلى ذلك يتسلق الجبال ويهبط الوديان ويُكابد الصعاب أثناء العواصف الثلجية والأمطار والرياح العاتية، مسابقاً الحيوانات وداخلاً معها فى صراعات من أجل البقاء، ومن أجل الحياة السعيدة. كل ذلك أكسبه متانة جسمية فريدة، وبالتالى سلامة عقل أوصله إلى معالم الحضارة الصناعية المعقدة

والمتطورة باستمرار. هذه الحضارة كانت من جهة ثانية سبباً فى إضعاف بنيته وارتخاء عضلات جسمه وعجزه عن مقاومة كثير من الأمراض التى أفرزتها الحضارة الصناعية بأدواتها وآلاتها البديلة عن قدرات الإنسان الجسمية.

إن الإنسان، كما يحتاج للطعام الذى يمنحه الطاقة والقوة المادية، فإنه يحتاج أيضاً إلى النشاط (الرياضى) الذى يمنحه القوة الجسمية ويمكنه من مقاومة مختلف الأمراض، ويجعله على اتصال دائم ومستمر بأعضاء جسمه متعهداً إياها بالعناية والرعاية من خلال الحركة والتجديد الدائمين لنشاطاته الجسمية عن طريق برامج رياضية تنمي لديه الحس الفنى وتقوى قدراته الذهنية والنفسية، وبالتالى يغدو تفكيره أكثر جودة وأوفر عطاء.

إن الرياضة إما خاصة، يقوم بها الإنسان بنفسه وبمفرده حتى داخل بيته، وإما عامة تمارس جماعياً فى الميادين والساحات والملاعب بشكل جماعى هادف ومنظم. فالنوع الأول من الرياضة، يهم الفرد نفسه، ويستحيل أن يمارسه غيره نيابة عنه، أو باسمه لأنه حاجة شخصية جداً ولا تصح فيه النيابة. أما النوع الثانى، فهو الرياضة العامة أو الجماعية أو الجماهيرية، وتمارس جماعياً من قبل كل الأفراد وفائدتها تعود على الجميع، وتتجلى أهميتها فى كونها تنمى وتطور العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وتقوى أواصر اللحمة والمودة بينهم.. وبذلك يكون من غير المعقول أن تترك الجماهير الملاعب والساحات وتجلس على كراسي مصفوفة وتدفع علاوة على ذلك رسوماً وتتفرج على أفراد معدودين يمارسون النشاط الرياضى باسمها وإن جاز التعبير نيابة عنها.

من هنا يجب أن تسقط ظاهرة التفرج السلبى على الأنشطة والممارسات الرياضية التى يقوم بها الأفراد سواء بأسمائهم الخاصة أو باسم الشعب كالفرق الوطنية والقومية، لأن النشاط الرياضى حاجة ماسة وضرورية للإنسان، وإشباع هذه الحاجة ليس بالتفرج السلبى وإنما بالممارسة الإيجابية الفعلية... ومَثَلُ ممارسة النشاط الرياضى كالأكل تماماً لا يجوز فيه الاكتفاء بالتفرج على الذين يأكلون لكى يشبع الإنسان حاجة الجوع فيه وإنما يجب أن يشارك هو بنفسه فى الأكل حتى يشبع.

إن النشاط الرياضى فى أزمة حقيقية وحادة، وتمثلت هذه الأزمة فى احتكاره من قبل فئات ومؤسسات محدودة مثلها فى ذلك مثل المؤسسات التى احتكرت السلطة والثروة والمعرفة والفنون والدين إلى آخر الاحتكارات التى أصبحت سمة هذا العصر. وكنتيجة طبيعية لظاهرة الاحتكار أصبحت الرياضة مورد رزق طفيلي لفئات من الناس تعيش على هامش القوى المنتجة. «إن الآلاف التى تملأ مدرجات الملاعب لتتفرج وتصفق وتضحك هى الآلاف المغفلة التى عجزت عن ممارسة الرياضة بنفسها، ووجدت نفسها تمارس الخمول من خلال الجلوس على مدرجات الملاعب والتفرج على الذين انتزعوا منها المبادرة وسخروا إمكانيات الجماهير ذاتها لمصالحهم الذاتية». (من الفصل الثالث من الكتاب الأخضر).

لقد استُغلت الرياضة من قبل الفئات الحاكمة كأيديولوجية عرقية وقومية وطبقية، وبالتالى أصبح اللجوء إليها كأداة من خلال الأندية والملاعب، يساعد كثيراً فى السيطرة على الجماهير وتوجيهها نحو الاتجاه الذى تراه أداة الحكم. إن النشاط الرياضى بهذا المفهوم، قد حرّف عن هدفه الأساسى وألصقت به آراء أخرى فلسفية أيديولوجية وسلوكيات بيروقراطية هرمية، ووضع لها هدف آخر مغاير، هو شرط الأفضل الذى يرتكز أساساً على نظرية (داروين) فى النشوء والارتقاء، حيث البقاء للأصلح والأفضل، كذلك ألصقت بالرياضة فلسفة (نيتشه) حول أى الأجناس أقوى وأفضل.

إن هذا التحول الذى طرأ على هدف وماهية النشاط الرياضى، قد لبى حاجة أيديولوجية بامتياز. فعندما ظهر لأول مرة المفهوم الجديد لممارسة النشاط الرياضى بأسلوبه المعاصر فى بريطانيا، كانت بريطانيا آنذاك، هى الثورة الصناعية والتقدم التقنى، والسبق الحضارى بالمفهوم المادى. وقد برز ذلك فى مظهرين اثنين:

1 - التباهى الكاذب الذى أوهمت به أداة الحكم الإنجليزية الشعب الإنجليزى الأبيض، والنتيجة غرس مفهوم خاطىء فى أذهان البشرية حول أى الأجناس والأعراق .أقوى وأفضل (الأبيض أم الأسود، أم الأصفر). يأتى بعد ذلك أى القوميات أقوى وأفضل (الأنجلو - ساكسونية، اللاتينية الروسية، الهندية، العربية... الخ). وما

الأولمبياد الذى ينظم كل فترة زمنية معينة، ودورة كأس العالم لكرة القدم وغيرها إلا طقساً احتفالياً ينظم كل فترة زمنية لكى يعطى انطباعاً كاذباً للبشرية عن أى الأجناس وأى القوميات هى الأقوى... وليس من قبيل الصدفة إطلاقاً أن تحتكر معظم النتائج الفائزة فى المسابقات الرياضية الدولية القوى العظمى التى تحتكر فى الآن نفسه المقومات الأساسية للسياسة والاقتصاد والقوة المادية فى العالم.

2 - المظهر الآخر الذى تحققه الرياضة بمفهومها التقليدى المعاصر، هو التباهى الكاذب بين الشعوب، وبين فئات الشعب الواحد. فعندما ينتصر فريق بلد على فريق بلد آخر أو حتى فريق منطقة على أخرى، يقول الناس (ربحنا) من هم (نا)؟، الأغنياء؟، الفقراء؟ البرجوازيون؟، الفلاحون؟،... الخ. إن هذه الـ(نا) فى الرياضة تعنى الكل بدون استثناء، وهى عبر ترددها الدائم على ألسنة الجماهير، تساعد فى طمس التناقضات بين فئات الشعب لصالح السلطة التى تحتكرها أقلية نسبة إلى الشعب... إنها لا تحل التناقضات ولكن تسكنها وتعمل على طمسها، وهذا هو هدف أداة الحكم.

إن الرياضة كمؤسسة أيديولوجية وبيروقراطية هرمية، يجب إلغاؤها لأنها تهدف لاحتكار السلطة من قبل الفئات السائدة فى المجتمع، عن طريق اهدافها الشوفينية الواضحة، من خلال ترسيخ التمايز العرقى والقومى وتحقيق التباهى الكاذب بين الناس. ولكن هذا التمايز الكاذب لا يمكن أن يتحقق عملياً إلا عبر مبدأ الربح والخسارة، بالرغم من أن هذا المبدأ ملتبس وعبثى إلى أبعد الحدود. فمن العبث أن نبحث عن الأفضل بين متبارين الفرق بينهما فى المسافة سنتيمتر واحد أو جزء من الثانية فى الجرى لمسافات طويلة أو فى القفز العالى، حيث قد يكون هذا الفارق نتيجة خطأ بسيط فى تقدير لحظة الانطلاق، أو نتيجة عوامل نفسية أو تأثير عقاقير معينة منشطة أدمن عليها الرياضى. ففى مفهوم الرياضة التقليدية، أن هذا السنتيمتر الواحد أو الجزء الصغير من الثانية يعطى انطباعاً ظاهرياً لدى المتفرجين فى المدرجات أن هذا الرياضى (الفائز) هو من قومية أو جنس اقوى أو افضل نتيجة لعوامل بشرية عرقية أو لعوامل حضارية أخرى.

هكذا تبين أن الرياضة قد دخلت فى أزمة حقيقية تفاقمت منذ الانقلاب الصناعى فى القرن الثامن عشر الميلادى، وموجة الاستعمار الكبرى التى تبعته، فكان أن تسللت أدوات الاحتكار إلى هذا المجال الحيوى وأقامت للرياضة مواقع احتكارية فى صورة أندية ومؤسسات تجارية وإدارات حكومية تسيرها أنظمة محلية، ومن فوقها نظام رياضى عالمى جائر تقف فى قمته اللجنة الأولمبية التى ترعى بتكوينها ونظمها الرياضة الاحتكارية بشكل مباشر أو غير مباشر.

واتساقاً مع الفلسفة التى نشأ فى أحضانها هذا النظام، تترسخ دعائم (رياضة النخبة) وما يرتبط بها من استغلال واحتكار. كما تدخل تجارة وصناعة الرياضة عبر العروض والمسابقات والمباريات، بتحالف مع الاحتكارات الاقتصادية الكبرى ووسائل الأعلام السمعية والبصرية، من أجل إبقاء الوضع كما هو عليه، والترويج لـ (رياضة النخبة) وبالتالى، حرمان الكثرة.. أى الجماهير منها.

من هنا، ونظراً إلى أن الرياضة حاجة أساسية للإنسان وأن الرياضة العامة بالذات تخص كل الجماهير، وأنها حق لكل الشعب لما لها من فوائد صحية وترفيهية، فإنه يصبح من الغباء تركها لأفراد ولجماعات معينة تحتكرها وتجنى فوائدها الصحية والمعنوية، إضافة إلى تحريفها عن مسارها السامى بجعلها حرفة غير منتجة، بينما الجماهير تقدم كل التسهيلات والإمكانات، وتدفع النفقات لقيام الرياضة العامة، وليس لها إلا أن تجلس مصطفة على رفوف الملعب تمارس الخمول والتصفيق لأولئك الذين انتزعوا منها المبادرة وسيطروا على الميدان، واستحوذوا على الرياضة وسخروا كل الإمكانيات التى تحملتها الجماهير نفسها لصالحهم.

إن مدرجات الملاعب معدة أصلاً للحيلولة دون الجماهير أى لكى تمنع الجماهير من الوصول إلى ميادين الرياضة.

هكذا، لا بد من اتخاذ إجراءات جذرية تحطم احتكار الرياضة العامة فى سياق ثورة ثقافية عالمية وتضعها فى موقعها الطبيعى. فالرياضة العامة هى رياضة جماهيرية، وليست أبداً (رياضة النخبة) أو القلة. وعلى الجماهير أن تنتزع حقها هذا، بأن تزحف على الميادين والملاعب الرياضية

وتمارس فيها الرياضة جماهيرياً... فالرياضة نشاط عام ينبغى أن يمارس لا أن يتفرج عليه.

إن مدرجات الملاعب ستختفى عندما لا يوجد من يجلس عليها. إن الناس العاجزين عن ممارسة أدوار البطولة فى الحياة، والذين يجهلون أحداث التاريـخ، والقاصرين عن تصور المستقبـل، وغير الجـادين فى حياتهم، هم الهامشيون الذين يملأون مقاعد الملاعب والمسارح ليتفرجوا على أحداث الحياة ويتعلموا كيف تسير.

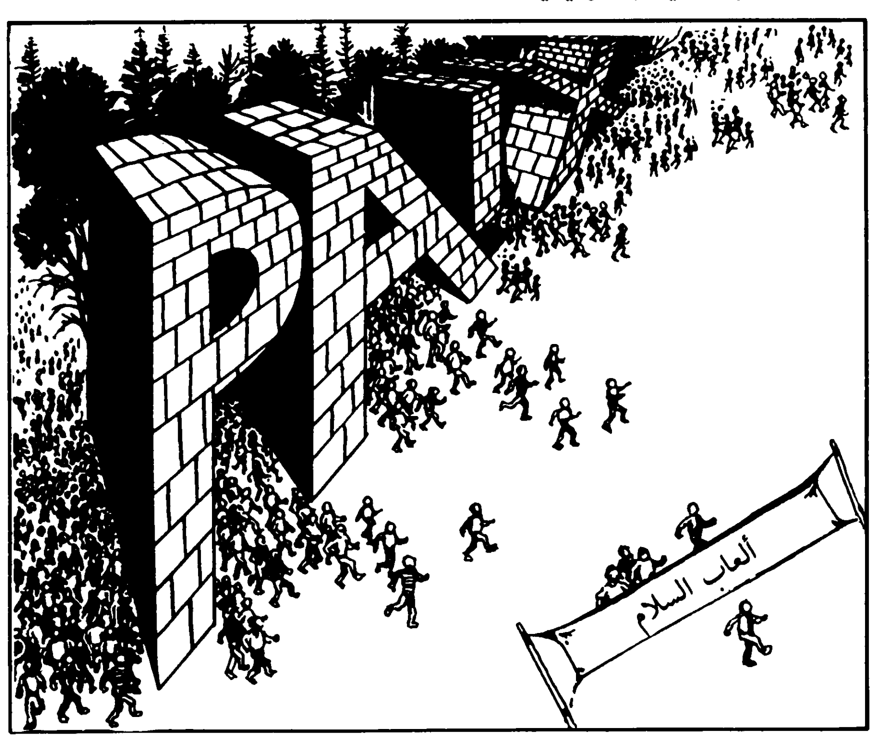
أما النوادى التى تشكل بتكوينها الحالى أوكاراً لمحتكرى الرياضة العامة، فتتحول إلى مثابات جماهيرية لأولئـك القادرين على أن يكـونوا مدربين رياضيين للجماهير بحسب أعمارهم وقدراتهم، وفى نوادى الرياضة الجماهيرية التى يجب أن تتواجد فى كل محلة، وإن أمكن فى كل حى، توضع المخططات العلمية لدفع الرياضة إلى مواقع متقدمة أكثر لما لها من فوائد تعود على المجتمع نفسه بما تمنحه للمواطن من قوة بدنية وراحة نفسية وترفيه وسمو أخلاقى ينعكس بالضرورة على المجتمع ككل، سواء من حيث الألفـة الاجتماعيـة، أم الطاقـة الإنتاجيـة. إن هـذه النـوادى الجماهيرية يجب أن يكون من أهدافها السعى المستمر لإقامة المزيد من الملاعب والساحات الرياضية لاستيعاب الجماهيـر كافـة وتدريبهـا على الأنشطة الرياضية كافة. ولا بد من التحريض الدائم والمستمر من خلال النوادى الرياضية على تحطيم احتكار الرياضة وتحريض شعوب العالم على التخلص نهائياً من بقايا الرياضات المتوحشة التى هى من رواسب الماضى كالملاكمة والمصارعة وتعـذيب الحيوانـات (مصارعـة الثيران - اقتتال الديكة - سباق الكلاب.. الخ) لما تتصف به من همجية وبربرية، وهى تتفه الإنسان وتسيء إليه وتعطى انطباعاً بأن البشرية مـا زالت متخلفة، وأن رقيها الحضارى الذى الغى المبارزة بالسيوف والمسدسات أجبن من أن يلغى همجية الملاكمة والمصارعة وتعذيب الحيوانات.

الرياضة الجماهيرية هى أن يمارس جميع افراد الشعب، على مختلف أعمارهم وقدراتهم وميولهم الأنشطة البدنية الرياضيـة فى جو تسـوده المودة وروح التعاون والتشـارك الاجتماعى، وذلـك لما لهـا من فوائـد اجتماعية وصحية وترفيهية للجميع.

إن الشعوب البدوية التى تمثل فى معيشتها اليومية الحياة الطبيعية للجماعة البشرية، رغم تخلفها المادى والتقنى، لا تتفرج على لاعبين، بل تمارس الأفراح والألعاب بصورة جماعية، لأنها تحس عفوياً بالحاجة إليها، فتمارسها دونما تفسير.

إن مفهوم الرياضة بـالمنظور الجمـاهيرى يتـأسس جوهـرياً على اشتراكية الرياضة كما هى اشتراكية السلطة والثروة والسـلاح بجعلها مطلقة للجميع، يمارسها الكبير والصغير، الذكر والأنثى، فى كل مكان ينبض بالحياة.. فى المدينة وفى القرية وفى البادية وفى البحر والنهر والجبل وصولاً بالجماهير.. كل الجماهير إلى الصحة والمودة والسعادة.

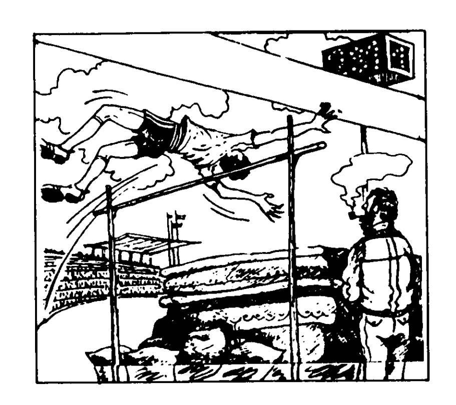
إن الفصول اللاحقة من هذا الكتاب، تبرز أهميـة وفائـدة النشاط الرياضى فى حيـاة الإنسان والمتمثلـة فى تأخيـر أعراض الشيخـوخة المبكرة، وعلاج المصابين بمرض السكر، ومنع تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وتخفيف ضغط الدم، وتنظيم وضبط نبضات القلب، علاوة على فوائدها الاجتماعية والترفيهية.




الى «العاب السلام»
الى ؟ الرياضة الجماهيرية

الفصل الأول

الرياضة الحالية رياضة اصطناعية . .



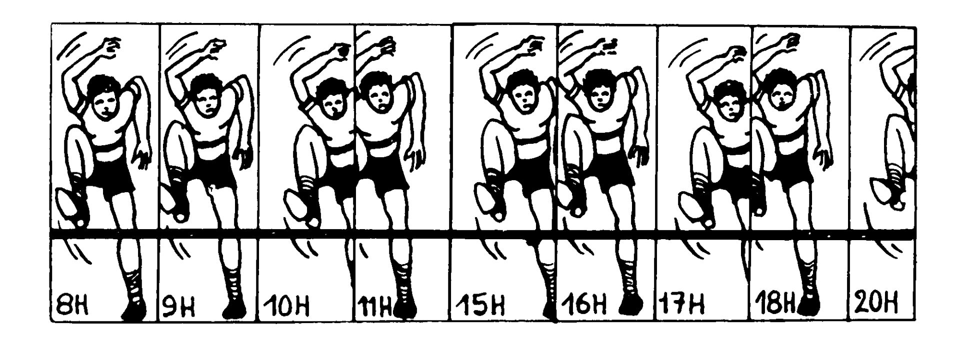


اتخذت الرياضة الحالية شكلاً اصطناعياً، وخرجت عن المألـوف والمعقول. وأصبحت معركة خرساء سياسية ومالية تدار بطرق ملتوية على جميع المستويات فى الهرم الرياضى . . من النادى إلى الأمة مروراً بالتجارة والأيديولوجيات السياسية من المدرب إلى قمة المسؤولين الـوطنيين . . . أصبحت اللغة مشتركة :

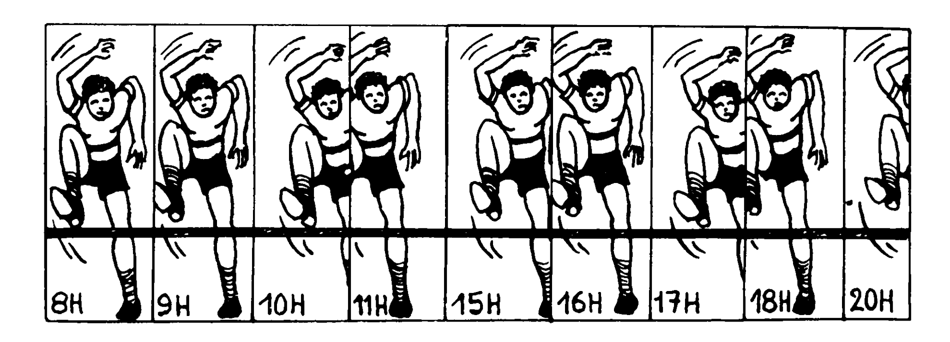
ومع الأسف، فإن أغلبية أولئك الذين يهتمون بالأنشطة الرياضية أو يديرونها لم يفهموا المعنى الرفيع لهذا المصطلح وهو (الفوز) عندما يتعلق بالحدث الرياضى... بل ويسارعون إلى إضافة (بجميع الوسائل) أى (الفوز بجميع الوسائل).

ماذا يهم؟

ماذا يهم لو تم إجهاد الأطفال بتمارين مكثفة 15 ـ 10 ـ 25 ساعة فى الأسبوع، وإجبارهم على تكرار نفس الحركات بصورة ثابتة ومملة ومتعبة.

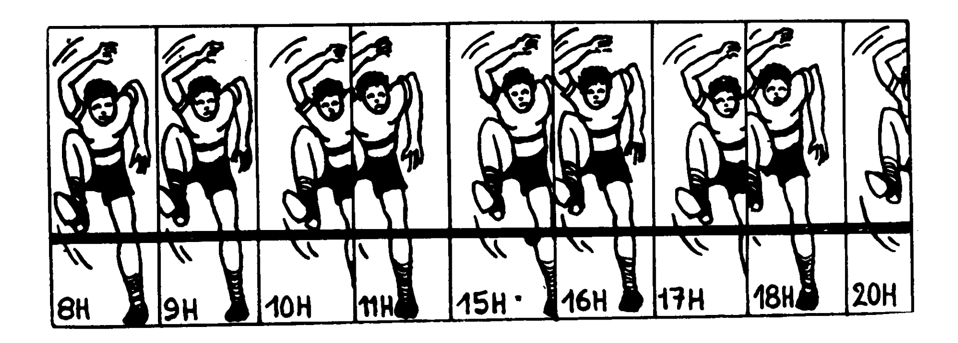


أو جعلهم يكررون نفس التمارين البدنية..

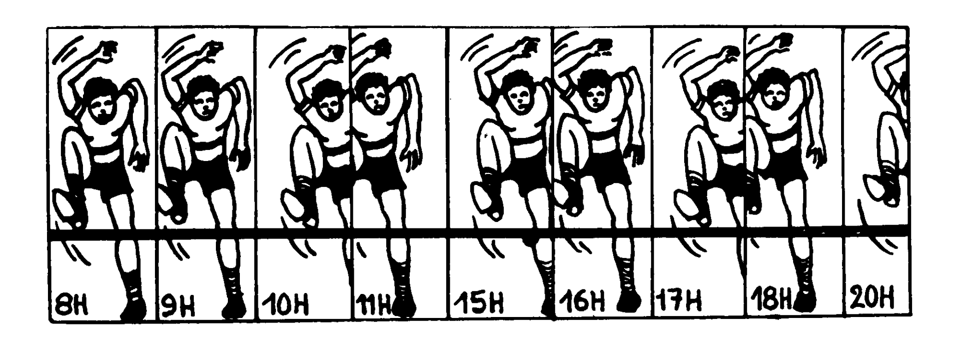


جيد جداً.. جيد جداً.. إنك تتقدم. اذهب الآن إلى فراشك، ونواصل ذلك غداً.

واليوم التالى وبرباطة الجأش....



وبعد مرور 8 أيام... هذا جيد جداً.... جيد جداً.. لقد حققت بعض التقدم.... يجب أن نعيد التمارين من جديد لأن قدمك الأمامية اليمنى تجاوزت قليلاً المسافة المطلوبة عند مرورك بالحاجز.... ولنبدأ من جديد.....



ماذا يهم؟

ماذا يهم لو وجب الأمر بناء هذا...



البطل الاصطناعى....

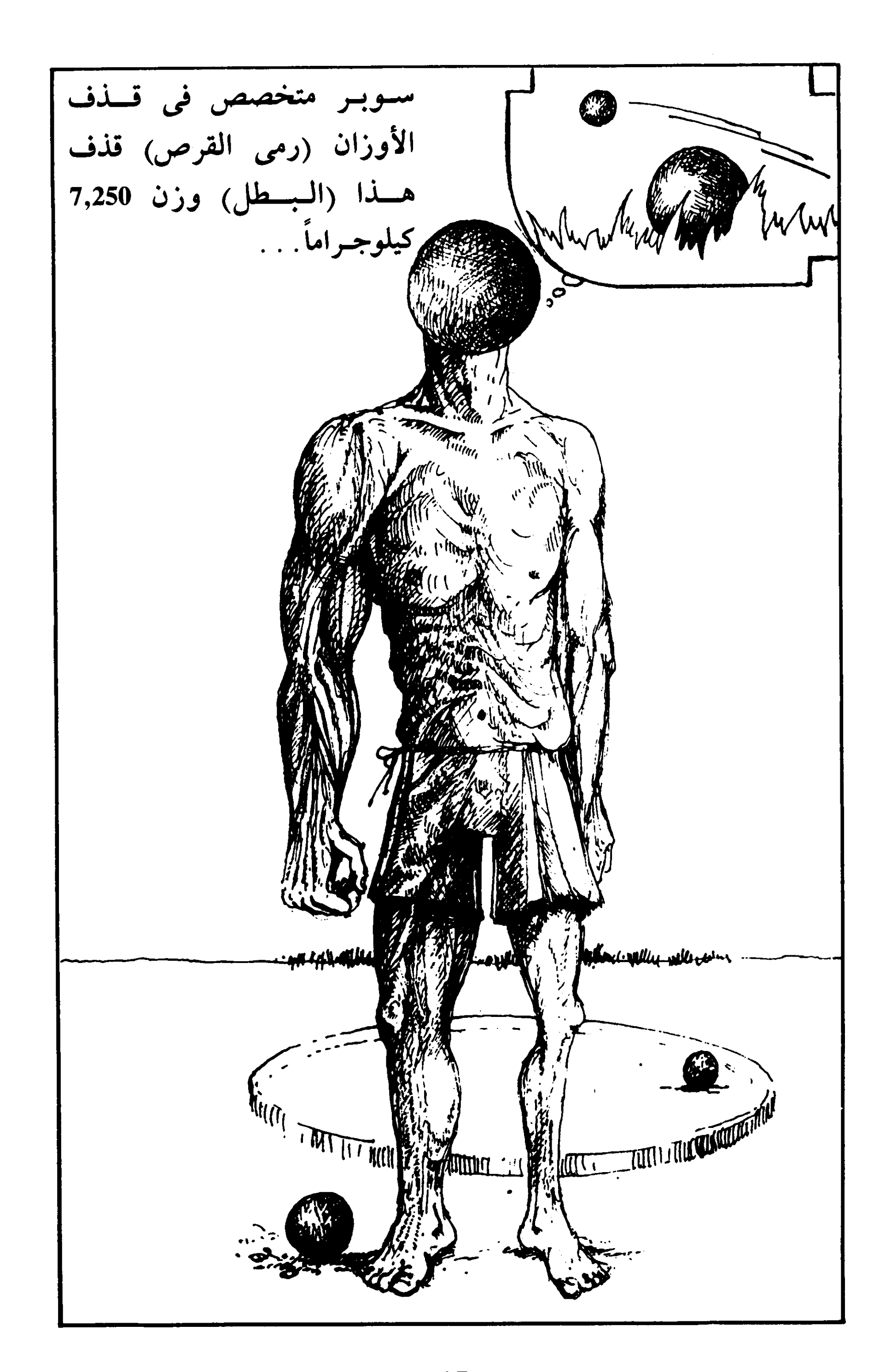
..... وبعد مرور سنتين



أصبح بطلاً وهمياً....

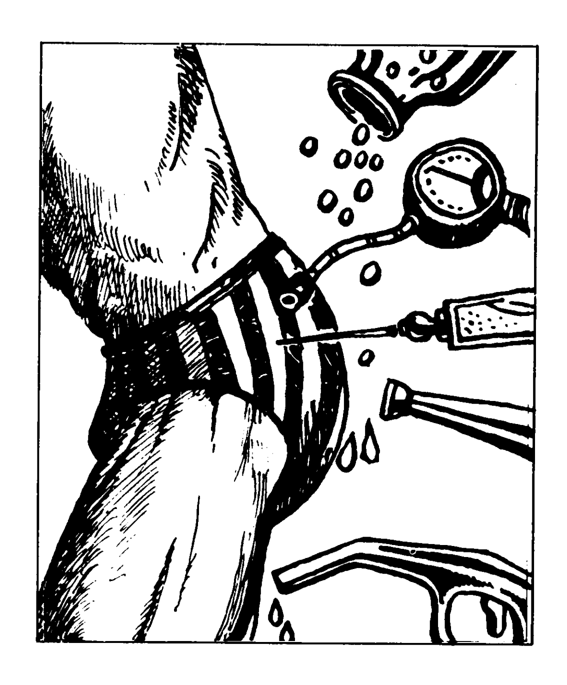
ماذا يهم؟

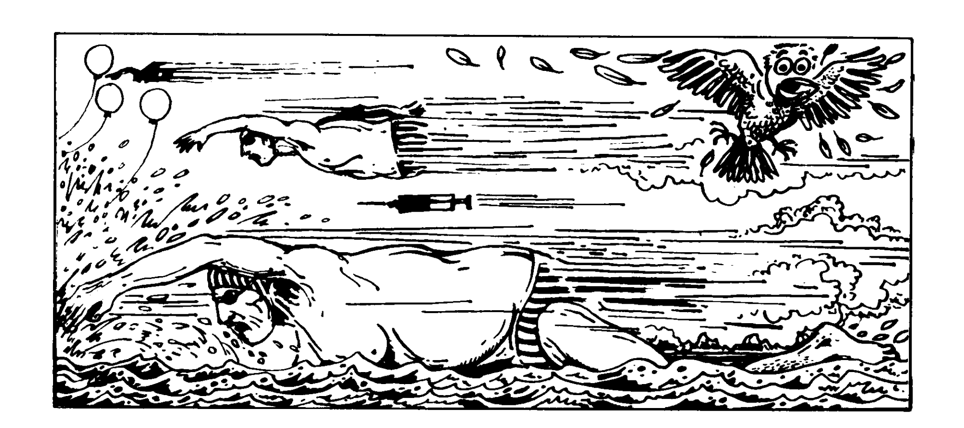
لو وصل الأمر بناء على هذا الصنف من جديد.. سيأخذك العجب عندما تكتشف حالته فى الصفحة التالية.


سوبر متخصص فى قــذف الأوزان (رمى القرص) قذف هــذا (البــطل) وزن 7,250 كيلوجـراماً . . .

ماذا يهم . . .

لو وجب الأمر منح الرياضيين الشباب الأقراص الطبية المنشطة أثناء المنافسات لزيادة (ما يسمونه) بالقدرات الأدائية؟!





فلنفتح الآن إحدى الصفحات القاتمة فى عالم الرياضة:

«الدوباج» .... التنشيط.....

وإليكم هذه القصة المختصرة التى جاءت على لسان المصارع المعروف بيل سفنسون:

لقد فزت ببطولة العالم مرتين بفضل الحقنات الهرمونية. ولقد غامرت بحياتى وصحتى. وتعرضت إلى عدة حوادث أو بالأحرى إلى عدة إصابات عضلية... أولها كانت إصابة عضلة الكتف (تمدد مفصلى) وبعدها تمزق عضلة الظهر اليسرى. الشفاء السريع لم يجعلنى أنسى الإحساس بالوهن ورؤية عضلاتى مهترئة. لقد أصبحت قوياً أكثر من اللازم بالنسبة لأنسجة عضلاتى. لقد كان الجميع ينتظر منى ميدالية ذهبية وأصبحت مشدوداً لمزايدات الرياضة العصرية بدون نهاية. ولم يكن لدى من خيار سوى ضرورة الحصول على المدالية الذهبية، وبالتالى الحصول على الحقن الهرمونية. وأمام هذا الإصرار انتهيت بتمزق كامل لعضلة ظهرى فخسرت الوسام وخسرت نفسى.

وهذا تأثير (التستوفيرون Testoviron) هرمون استفراغى من مشتقات تستوستيرون Testosterone، وهو هرمون الذكورة، يستخدم من قبل الرياضيين لزيادة حجم عضلاتهم وتحسين أدائها. لقد أوصلنا هذا الهرمون إلى الاختلال النفسى والبدنى.

لقد استطاع فريق الأستاذ هولمان أن يثبت علمياً وبطريقة مؤكدة أنه لا يوجد إنسان فى العالم بإمكانه تجاوز حاجز 19 متراً لعملية قذف الأوزان (رمى القرص) إلا إذا استخدم المواد المنشطة الهرمونية، علماً بأن الرقم القياسى العالمى للرمى قد وصل إلى 22,15 متراً.



ما هو (الدوباج) التنشيط؟

يمكن تحديده على أنه ممارسة اصطناعية منبهة خطيرة وغير نزيهة تهدف إلى زيادة أداء الشخص أثناء المنافسة.

إن هذه الممارسة لم تكن حديثة العهد بل تعود إلى قديم الزمن... فقد استخدمها الأطباء الصينيون منذ 5 000 سنة من خلال خلاصة أعشاب (إيفيدرا) معروف بخواصه المنبهة على جهاز الأوعية الدموية والقلب. وقد فرضت عقوبات فى الألعاب الأولمبية القديمة بأثينا ضد الرياضيين الذين يستعملون المواد المنشطة.

لقد بحث الإنسان فى جميع الأزمنة عن وصفات سحرية لزيادة قدراته البدنية والذهنية. وفى أثناء حرب 1918/1914 قامت السلطات العسكرية في الدول الغربية بتوزيع مادة خليطة من الكحول والأتير على المحاربين فى الخنادق لتنشيط قدراتهم القتالية وأثناء حرب 1945/1939 كان

الطيارون الأمريكان والإنجليز والألمان يبتلعون أقراص (Amphetamines) أمفيتامين التى تؤخر أعراض التعب وتجعلهم مستيقظين أطول مدة ممكنة.

لماذا كل هذه الضجة اليوم؟

إن استعمال المواد المنشطة قد تطور بشكل لم يسبق له مثيل فى مجال الرياضة الحديثة.. وهذه الظاهرة قد شملت عملياً جميع الأنشطة الرياضية. وعلى الرغم من هبوط مستوى عمر رياضيى المنافسات نتيجة هذا الاستعمال، فإن الخطورة قد ازدادت خاصة بعد استشراء هذا الداء لدى الرياضيين الصغار الذين يجهلون الآثار الجانبية الخطيرة جداً على صحتهم. وتكمن الخطورة أيضاً بالتوسع فى تحسين الوسائل الكيميائية التى تعطى منتوجات أكثر تنوعاً وقوة.

إن (التنشيط) لا يعتبر إساءة للمضمون الرياضى فحسب بل هو جريمة فى حق الشباب.



اللاعب رقم (1) لم يستخدم الأقراص المنشطة — اللاعب رقم (2) يستخدم الأقراص المنشطة

مؤشر التعب — خطر الموت

كم من ملاحظين صحيين ومسؤولى أندية يتلهون بلعبة المهارة؟ إن لعبتهم الخطيرة وعدم كفاءاتهم فى هذا المجال لا يضاهيها إلا سذاجة وسلامة قلوب منتسبيهم.

إن مقاومة (التنشيط) أصبحت ضرورة حتمية باعتباره إحدى الظواهر الخطيرة التى تهدد الرياضة. فابتلاع الأقراص الطبية بغير وعى من أجل زيادة الأداء الرياضى هى السبب فى العديد من الحوادث. وهذه المواد مثل الأنفيتامين تعمل أساساً لتعطيل الإحساس بالتعب. . هذا الإحساس الذى يعتبر مؤشر لصيانة الجسم ضد التجـاوزات الناتجـة عن المجهود البدنى والانهيار التام.

إن المسكنات مهما كانت درجة قوتها يمكن أن تؤدى إلى نتائج دراماتيكية وقد ثبت، بعد الاختبارات التى أجريت عليها بأنه لا يمكن معرفة نتائجها بالتحديد على الإنسان أثناء قيامه بمجهود بدنى وفى ظروف جوية خاصة.



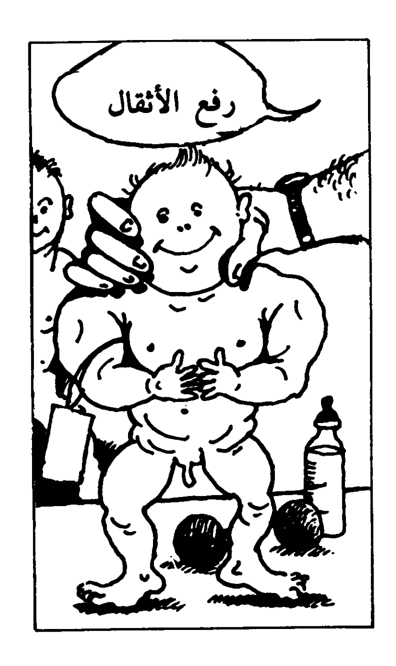
من هو المسؤول عن هذا الوباء؟

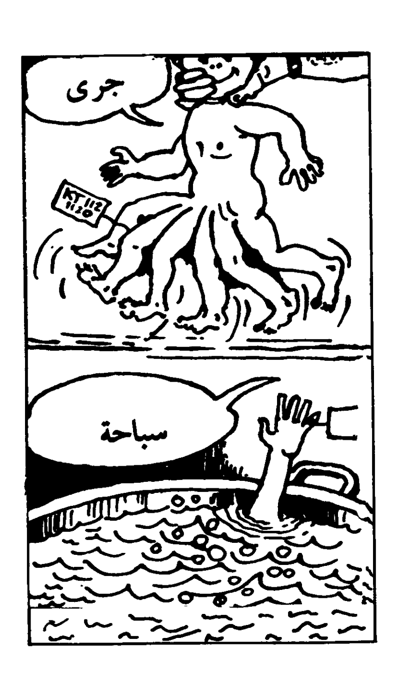
المدربون؟ أم الملاحظون الصحيون؟ أم المسؤولون؟ أم الجمهور؟ أم الأمة أم الصحفيون؟ أم أولياء الأمور؟ أم المنظمون؟

المؤكد، أن الجميع يتحملون جزءاً من المسؤولية فى انتشار هذا الوباء الذى كان من بين ضحاياه على وجه الخصوص **الأطفال** والباحثون عن الشهرة والمال.

ماذا يهم . .

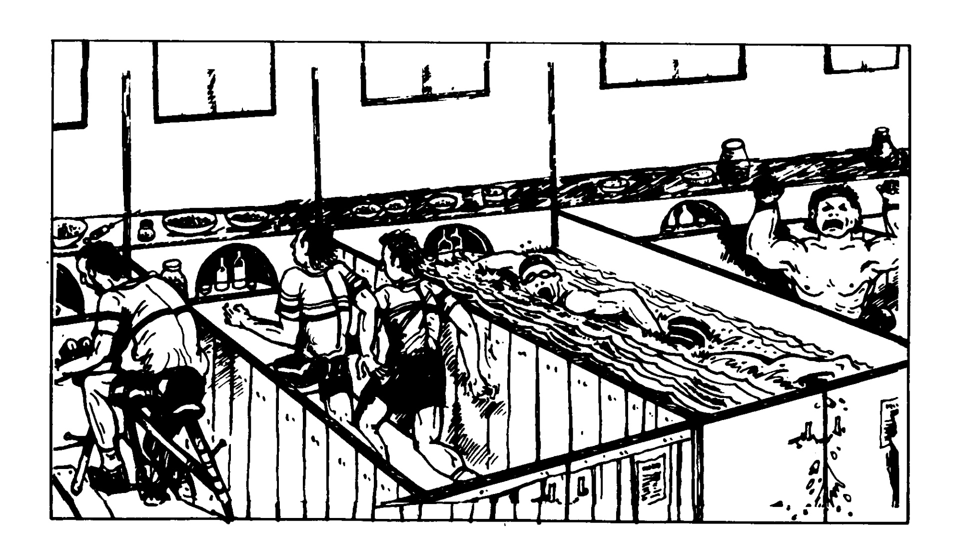
إذا اقتضى الأمر بوعى أو بغير وعى أن يتحول مسؤولو الأندية أو الفرق إلى سماسرة ينتقون ويشترون ويستوردون نجوم المستقبل؟!.







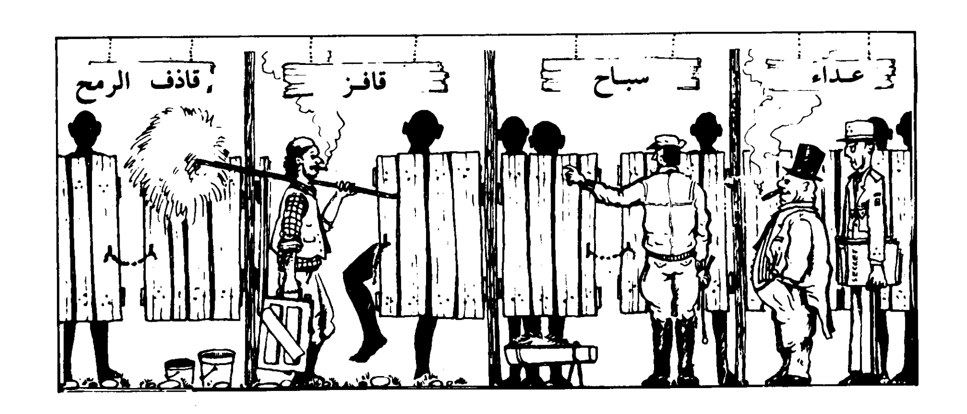
. . . . . ثم يتولون تربيتهم وتدريبهم بحسب الطرق التى تدرّ عليهم الأرباح السريعة والشهرة الواسعة . . .



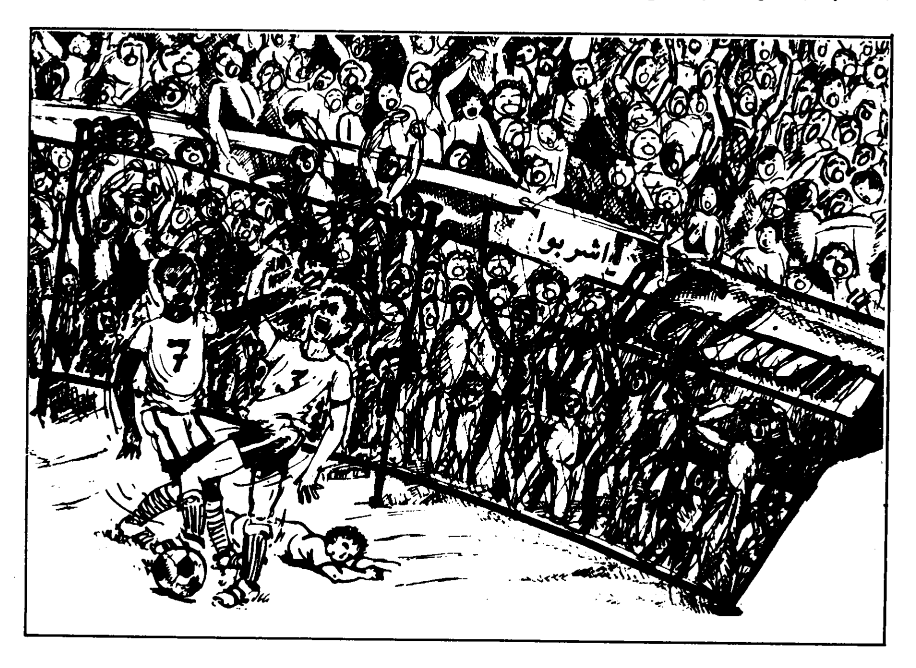
. . . . . على طريقة المربين الصناعيين. . . .



. . . . ويتم بيعهم فى سوق النخاسة أو السوق الدولى. . . .



. . . . الذى يتولى تسليمهم إلى الجمهور الاستهلاكى الذى لا ينفك يطالب بأكثر العروض إثارة. . . .



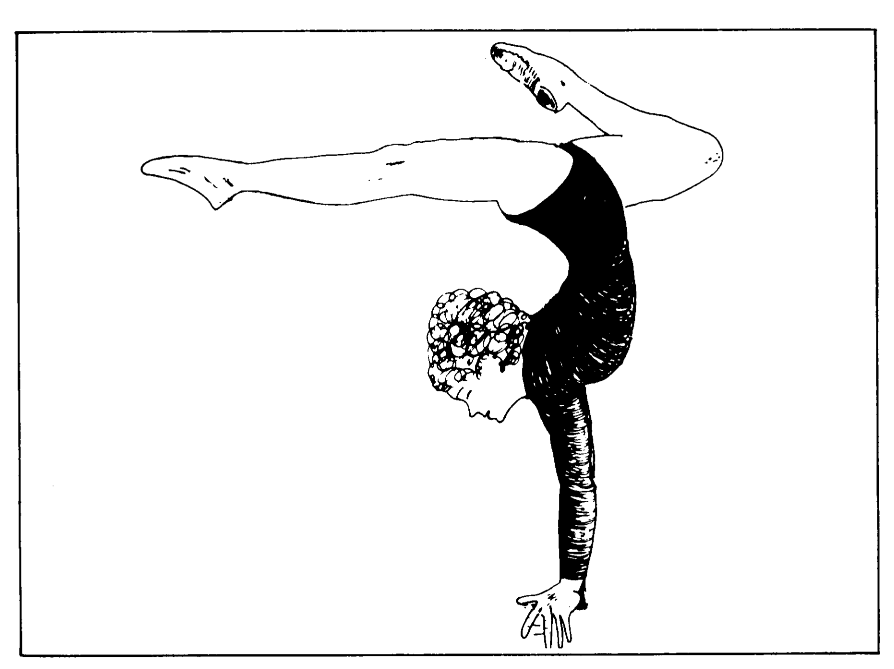
هذا الجمهور الذى تقوده تأثيرات الوسائل الإعلامية أصبح يقيّم رؤساءه السياسيين أو حتى جودة منتوج من المنتوجات وفق عدد الانتصارات أو الأوسمة الذهبية التى تم الحصول عليها.







وهكذا أصبح الرياضى يوماً بعد يوم أصغر سناً. . . .



. . . ومحط الأنظار لأنه سهل الانقياد والتشكيل على المستويين البدنى والمعنوى.

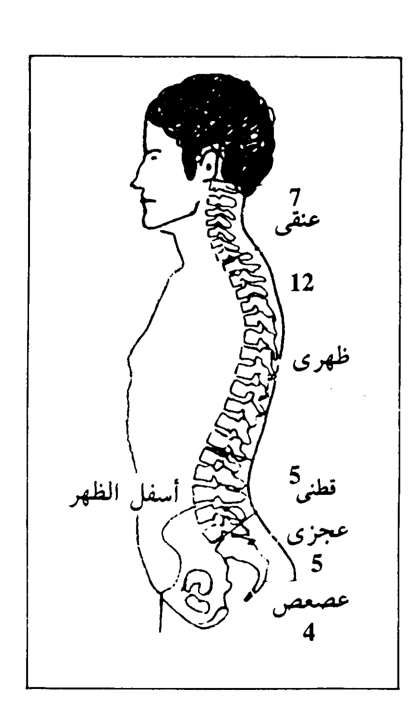
إن النظرة الحالية للنشاط الرياضى أصبحت مصدر قلق أولئك الذين يهتمون بصدق بقضية الصحة، وخاصة صحة الطفل.

إن النشاط البدنى المكثف يعتبر خطراً لجسم الطفل الذى يعتبر فى طور النمو. . . والحوادث التى تقع فى هذه السن يمكن أن تؤدى إلى نتائج خطيرة بالنسبة لرجل الغد. .

خطر على مستوى العمود الفقرى

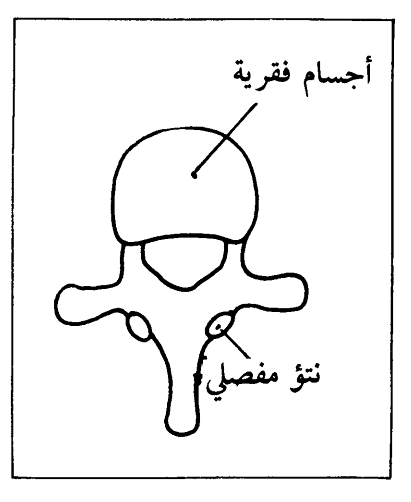
إن الإجهاد المضنى للعمود الفقرى، أثناء النمو، يمكن أن يؤدى إلى مشاكل فى تكوين الفقرات مما يترتب عليها آلام فقرية مستقبلية.

ولكى نفهم ذلك، لنلقى نظرة مختصرة تشريحية فى وظائف العمود الفقرى:

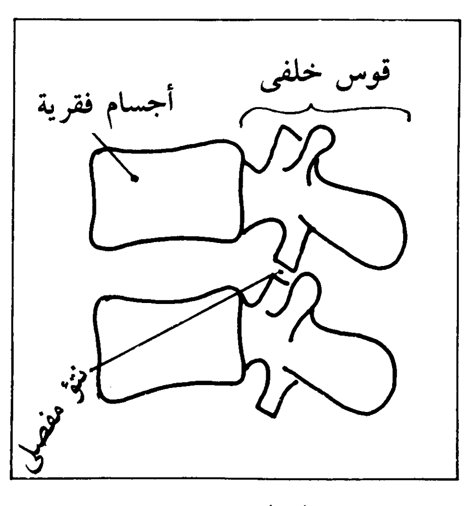


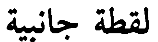
* يعتبر العمود الفقرى المتصل بالرأس من أعلى وبالحوض من أسفل الجزء المسيطر على حركة الجسم.

أما محور الجذع عضو المساندة والحركة، فهو يقى النخاع الشوكى ويتكون من (33) فقرة متماثلة منها (24) متصلة بعضها ببعض.



لقطة فوقية




لقطة جانبية

وعلى العموم، يجب الأخذ فى الاعتبار:

الجزء الخلفى

يتكون من:

* أقواس خلفية.

الوظيفة:

* المساندة
* النقل
* التوزيع

الضغوطات

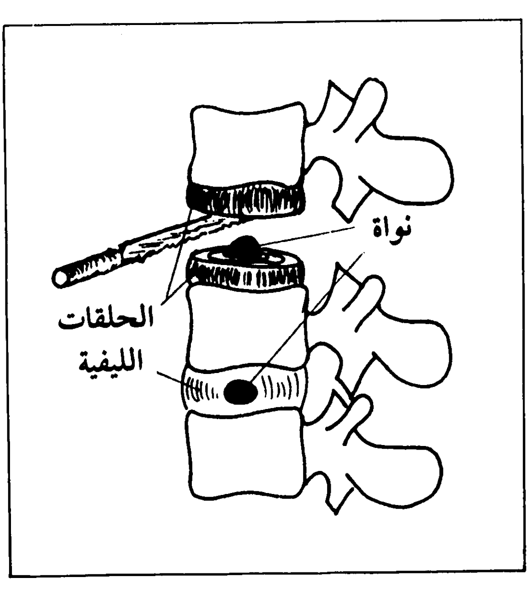
الجزء الأمامى

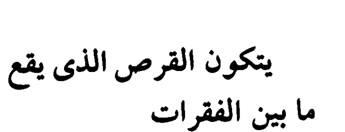
يتكون من:

* أجسام فقرية
* أقراص ما بين الفقرات

الوظيفة:

تحريك العمود الفقرى بواسطة العضلات المتصلة بنتوءات كل فقرة.

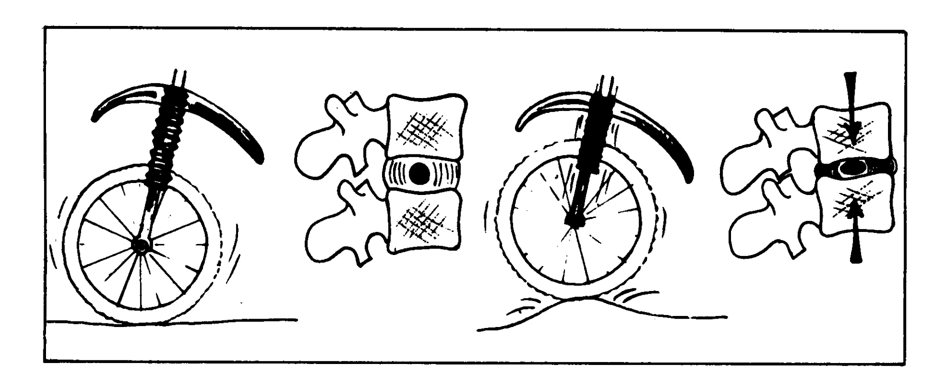




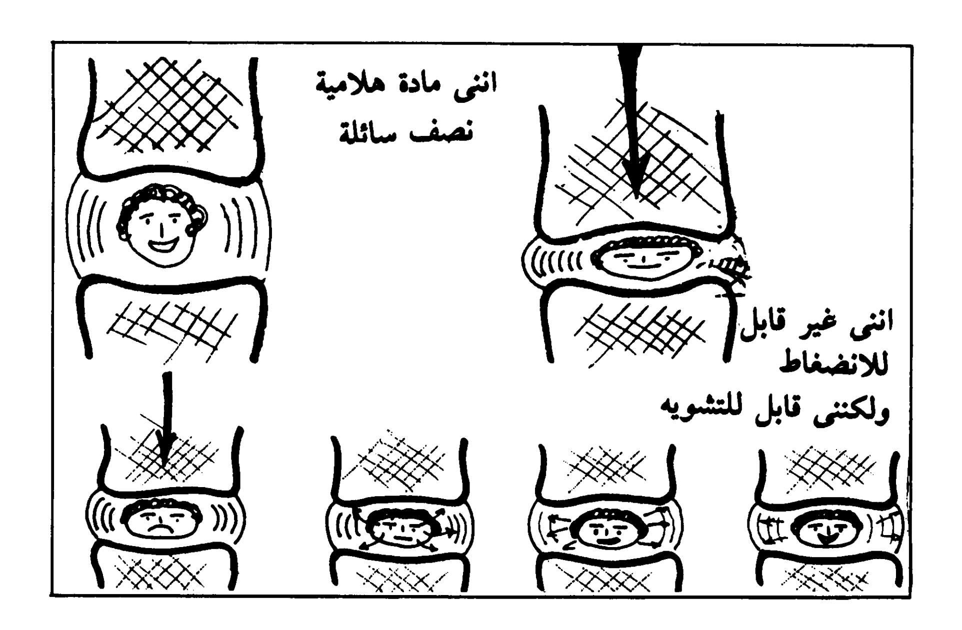
يتكون القرص الذى يقع ما بين الفقرات

* من الجزء المركزى: النواة.
* من الجزء المحيطى: الحلقة الليفية

يلعب قرص ما بين الفقرات دور واقىِ الصدمات. . .



. . وبفضل نواته. . .



«إننى خاضع لجملة من العمليات الآلية ذات أهمية كبيرة» هذا ما أكده الدكتور (هيربيرت) فى دراسة أعدها لهذا الغرض. . «فى الوضع الأفقى يصل الضغط الإجمالى على قرص منطقة أسفل الظهر وعظمة العجز إلى 100 كيلو».

[redacted]

عصب وركى
عرق النسا

قوة ضغط 1183 كج

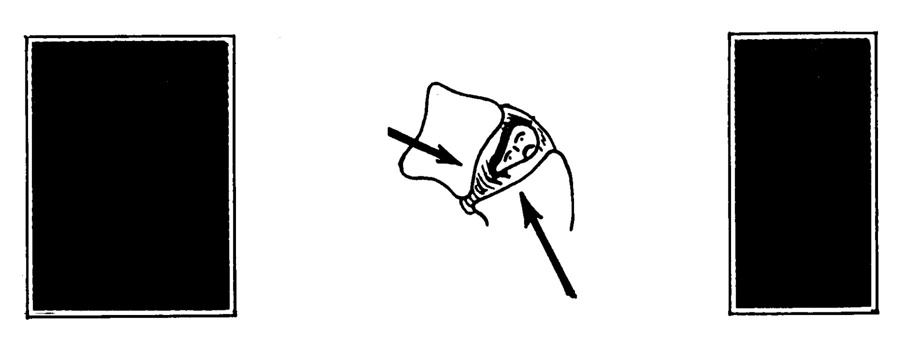
الميل للأمام

قوة ضغط 418 كج

عند رفع
حمولة
100 كج

قوة ضغط 100 كج

إذا ما أعطبتنى فليس لدى أية وسيلة لإصلاح نفسى، إذ إننى لا أملك أوعية. إننى متين.. ولكن لا تستخف بقيمتى.. ولا تقم بهذا التمرين بتاتاً :



* هذا التمرين يؤدى إلى تهشيم حقيقى

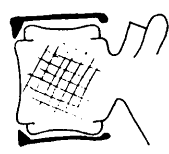
ليس القرص ما بين الفقرات الوحيد الذى يعانى ضغوط الحركة والمجهودات المضنية . . إن الجسم الفقرى يمكن أن يصاب بالعطب نتيجة الصدمات والرضوض المتكررة والمجهودات الكبيرة للرفع خاصة أثناء فترة النمو.

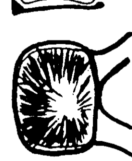
نمو الجسم الفقرى

من 6 إلى 9 سنوات

تكون كتلة غضروفية (مرض ليستل - مارجينال)

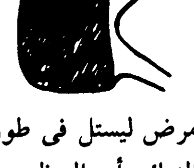
من 9 إلى 15 سنة





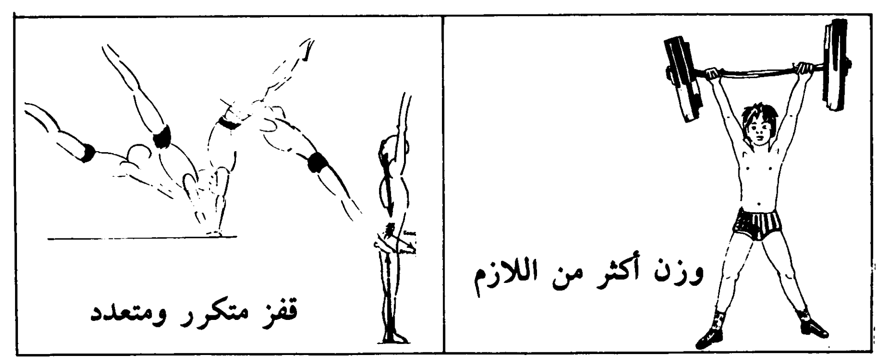
تطور مرض ليستل التعظم أى تحول النسيج إلى عظم وتكون صفيحة غضروفية

من 15 إلى نهاية النمو

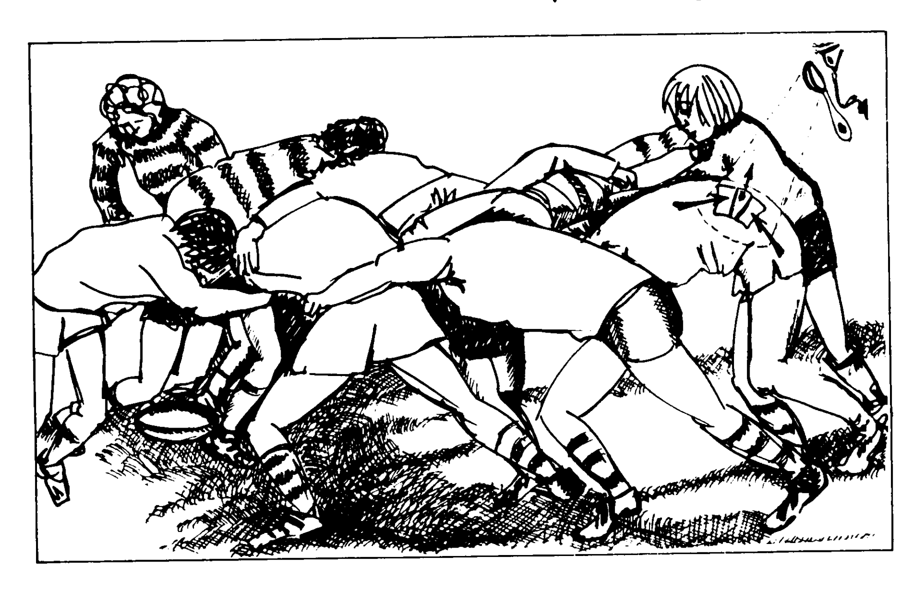


مرض ليستل فى طوره النهائى أى التعظم النهائى.

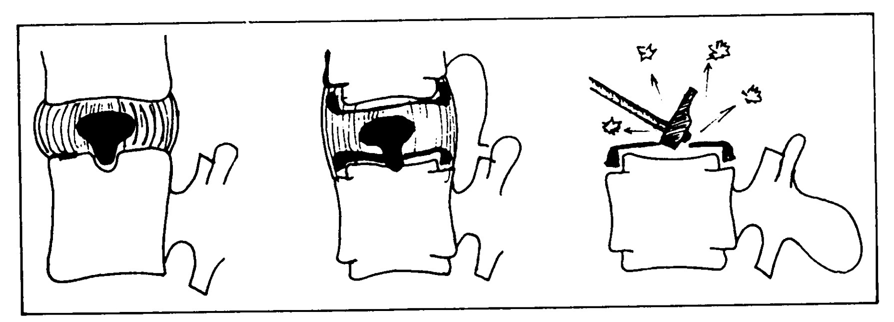
تحدث هذه التطورات المرضية إذا ما تعرضت إلى سوء المعاملة وعدم الرفق بى أثناء هذه الفترة (فترة النمو).



.... مثل هذه الألعاب......



..... قد تسبب أضراراً جسيمة....



.... وتترك آثاراً لا تزول على القرص الفقرى.

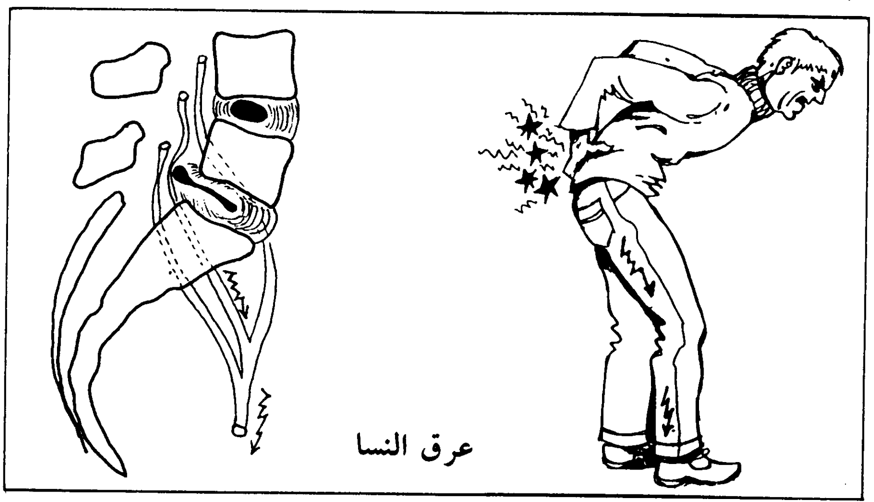


تشوهات القرص الفقرى

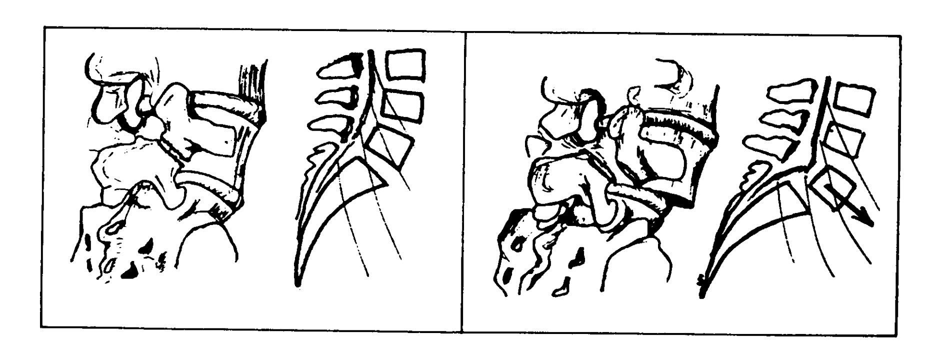
فتق داخلى اسفنجى وتجزؤ الصفيحة الغضروفية

شكل منحرف للجسم الفقرى

وهكذا، فإن القرص لم يعد قادراً على أداء دوره كواقٍ للصدمات. ونتيجة لظروف العمل السيئة فإنه يتلف بسرعة ويسبب آلاماً على المدى البعيد.



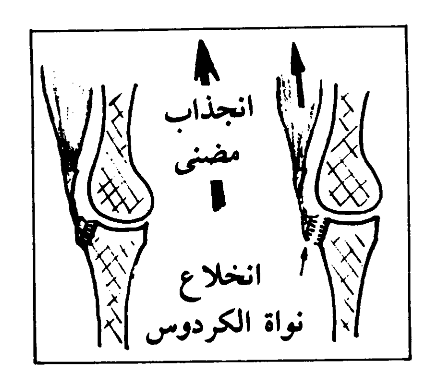
«إن الصدمات العنيفة والمتكررة يمكن أن تؤدى بى إلى الانزلاق الأمامى».



انزلاق أمامى للفقرة الخامسة القطنية (أسفل الظهر) سبوندى لوليستيزيس (التهاب الفقرات Le Spondylolisthésis).

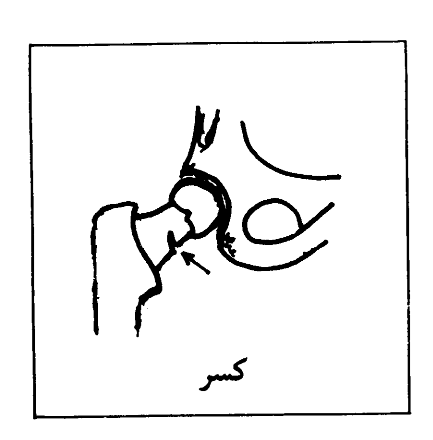
خطر على مستوى العظام فى مرحلة التكوين

خلع الغشاء النسيجى



إن الجزء العظمى الممتد إلى وتـر العضل معـرض للخلع أو الانفكـاك تحت وطأة المجهـود الكبير أو المتكرر.

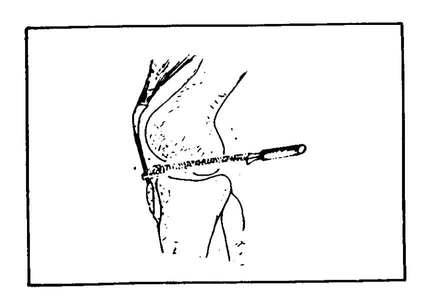
كسر نتيجة زيادة حمولة



إن الضغوطات الآلية المفروضة على العظم نتيجة التكرار المضنى للتمارين المتشابهة يمكن أن تؤدى إلى كسور نتيجة زيادة الحمولة. إن عدم العناية أو سوء العناية يترتب عليه آلام مزمنة.



خطر على مستوى المفاصل



إن إجهاد المفاصل فى طور النمو يترتب عليه تكوين صفائح وعجز مبكر يساعد فى التهالك الغضروفى يتولد عنه مرض (الأرتروز) ألم المفاصل.



ومن جهة أخرى، فإن الرضـوض المتكررة والتى تكتسى مـظهراً عادياً، لا تسترعى فى غالب الأحيان الاهتمام المطلوب وخاصة فى وسط الرياضيين الشباب.

إن هذا الإهمال كثيراً ما كان سبباً للالتهابات المزمنة مثل الالتواءات المفصليـة المتكررة والتي يمكن أن تؤدى إلى التصلب وخلق مشـاكـل لإنسان الغد.

خطر على المستوى العضلى

إن التمدد أو التمزق الذى يحصل فى العضل وبدرجات متفاوتة غالباً ما يكون مهملاً مثل حالات الرضوض البسيطة. فضروريات المنافسة قد تجبر أحياناً المدرب والرياضى الشاب المتحمس على مواصلة التدريب فى أوقات الراحة الضرورية للشفاء من الإصابة مما يترتب عنه تعقيدات مرضية مزعجة لمستقبل الطفل الرياضى.

ويجب التذكر دائماً بأن الوقت اللازم لالتئام الأجزاء المصابة لا يقل عن(21) يوماً كحد أدنى.

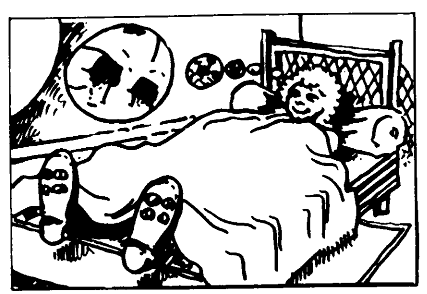
خطر على مستوى (العرقوب) عصب غليظ فوق عقب الإنسان

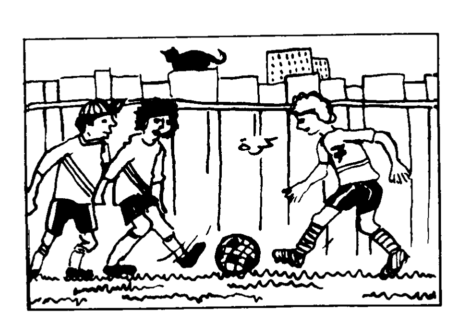
إن مصدر هذا الخطر ناتج عن الرضوض المتأتية من الحمولة الزائدة والإجهاد.. والأضرار التى تصيب العرقوب متنوعة وملحوظة فى الرياضة الحالية وتترك هذه الإصابات بكل أسف وفى غالب الأحيان آثاراً لسنوات عديدة. وهذه هى الأسماء العلمية لبعض الإصابات: (توندينيت - بيرى توندينيت - تينوزينوفيت).

خطر فيما يتعلق بمستقبل الطفل

يهوى الطفل بسهولة رياضة المنافسات وخاصة الذكر. فإذا عرف مدربه كيفية توجيهه توجيهاً صحيحاً ومنحه الأمل فى مستقبل مشجع، فإن الطفل قادر على ممارسة الرياضة وإعطائها جل اهتماماته، وأحياناً بطريقة تجاوزية أو مبالغ فيها.

فالرياضة يمكن أن تصبح فى مركز الصدارة فى حياته...





.... أما الأنشطة الأخرى، وخاصة واجباته الدراسية يمكن أن يتركها لصالح هوايته الرياضية....





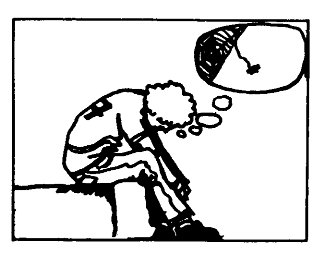
وللأسف، يمكن لجرح بسيط أو عدم لياقة بدنية أن تحطم حلم الطفل وتعيده إلى الواقع الصعب للحياة.











الطفل المخدوع

* * *

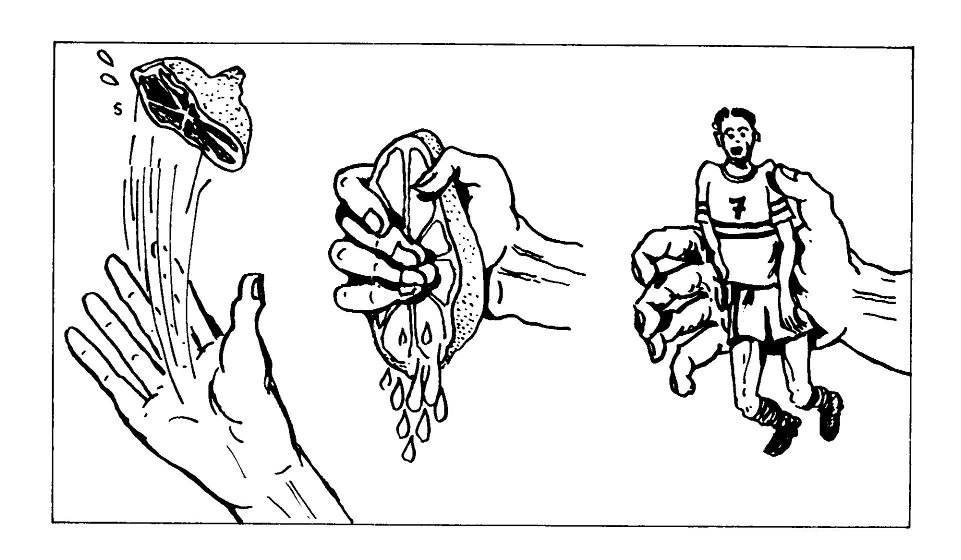
التوازن قضية ثابتة يجب ملاحقتها بصورة مستمرة لتفادى الاختلال. ويخضع الجسم الإنسانى لهذه القاعدة. وقد وهبنا الله جملة من المؤشرات لكى لا نخترق التوازن. ومن أهم هذه المؤشرات... مؤشر التعب البدني.. وهو النتيجة الطبيعية للمجهود البدنى وخاصة مجهود العضلات.. هذا المؤشر التحذيرى للخطر يمكن مقارنته بمؤشر الحرارة الموجود فى لوحة القيادة الذى يضىء لتنبيه السائق عند حصول ارتفاع فى درجة حرارة المحرك. وإذا لم يوقف السائق سيارته، فإن درجة الحرارة تستمر فى الصعود مما يتسبب عنه حدوث خسائر ميكانيكية. ويتحمل السائق المسؤولية الكاملة عما حدث له بالرغم من حدوث التنبيه...

إن الإنسان الذى بلغ سن الرشد عندما يرغم جسمه خارج حدود المعقول، فإنه يعتبر نفسه مسؤولاً أيضاً عن النتائج المترتبة على هذا الإرغام البدنى.

ولكن الطفل الذى تعتبر شهيته الطبيعية للعب والتنافس على قدر من الأهمية، يستطيع في هذا المجال أن يزيد من مجهوده خارج نطاق إمكانياته البدنية فضلاً عن الثقة التى يوليها لمدربه من غير حدود. فهل يمكن اعتبار هذا الطفل مسؤولاً عن الحوادث الفيسيولوجية التى يمكن أن تصيبه نتيجة تجاوزات بدنية غير مناسبة لإمكانياته الوظيفية ومقاومته؟

ومن المؤسف، أن عدداً كبيراً من المدربين ومسؤولى أندية واتحادات نسوا بأن الهدف الأساسى للنشاط الرياضى هو السماح للطفل بالنمو المتوافق لجسمه وعقله، وتهيئة الظروف الملائمة لتكوين شخصيته تكويناً متوازناً.

وبين أيديهم، أصبح الطفل مادة استهلاكية تستغل لأقصى حد لمنافع غير حميدة والتى يتم الاستغناء عنها بعد الاستفادة منها...

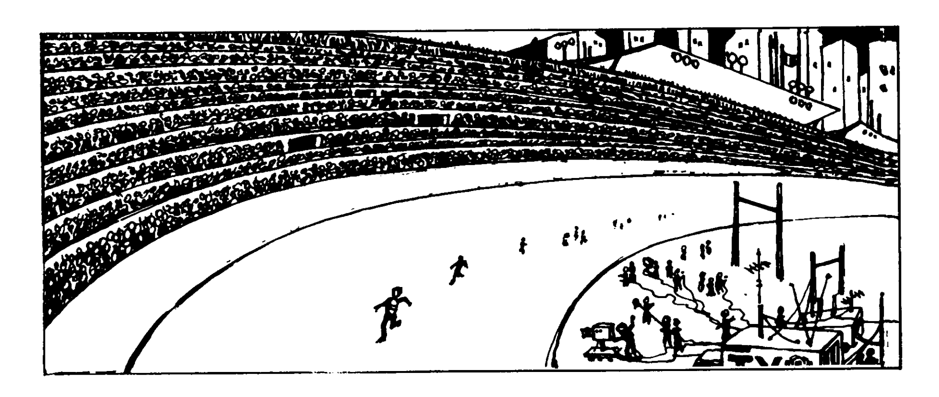


هذا الطفل، الذى لا يتجاوز سنّه 7 - 8 سنوات يتم إخضاعه لتدريبات تعسفية وعاجلة فى المحيط الرياضى لمواجهة منافسات حقيقية عن طريق مدربين يجهلون المعارف الوظيفية والفيسيولوجية للطفل وطريقة نموه. وعلى الرغم من كون هؤلاء المدربين مؤهلين فنياً، وعادة يتم اختيارهم من الرياضيين درجة ثانية الذين لم يتمكنوا من تحقيق أحلامهم، يحاولون تطبيق هذه الأحلام من خلال تلاميذهم الصغار. . إذن، ما يهم هو تطوير الفريق وتحقيق الأداء والفوز. . . زيادة على ذلك، فإن النتائج تكيّف حياة النادى نفسه وكما سنراه فيما بعد.

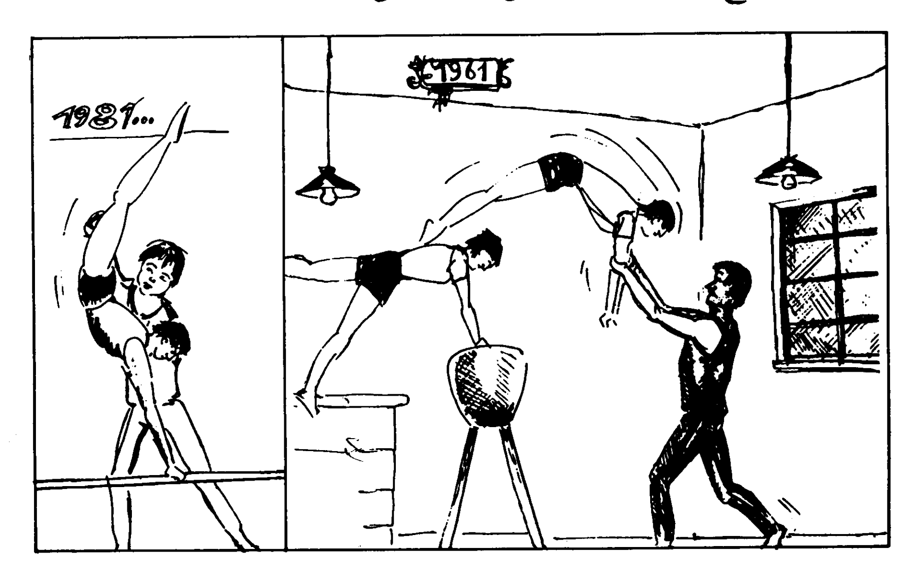
لهذه الأسباب، فإن المدربين يهتمون بالأطفال ذوى الموهبة الطبيعية ولا يلتفتون إلى غيرهم مما يسبب عزوف هؤلاء عن النشاط الرياضى. . . وهذا ما يمكن تسميته **التصفية الأولى** (اختيار الكيف على حساب الكم).

إن المستويات العالية التى يتم الوصول إليها فى كل نشاط رياضى تتطلب من كل رياضى مجهوداً كبيراً. . وما يتم فرضه عليه من تدريبات غير عادية تخلق أحياناً الملل وعدم المبالاة، الأمر الذى يجعل الكثير منهم يهجرون الممارسة الرياضية. . . وهذه هى **التصفية الثانية**.

كلما تقدم بنا العمر يتقلص عدد الأفراد الذين يمارسون الرياضة.. وفى سن 16 و 17 يفضل الشباب هوايات أخرى متعددة على ممارسة الرياضة التى تفرض عليهم الساعات العديدة مما يثقل عليهم، الأمر الذى يؤدى إلى تقليص عدد المتنافسين وتصبح الملاعب وقاعات التمارين خاوية تدريجياً من الشباب... وهذه هى **التصفية الثالثة**.



«أفراد قليلون فى الميدان».. إنهم جميعاً قابعون فى المدرجات.. وهكذا، يصبح متوسط عمر البطل ومدربه فى نقصان...



إذا كان الأداء أمراً مطلوباً جداً فى الرياضة الحالية ومرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالتدريبات المكثفة، فإنه مرتبط وخاضع أيضاً لعوامل أخرى:

1 ـ المال:

تضطر الأندية والجمعيات الرياضية إلى إدارة ميزانيات كبيرة فى غالب الأحيان.. ويدور النقاش أساساً فى اجتماع لجانها عن المال. وبما أن معظم أعضاء اللجان أناس متطوعون ولا يستطيعون تخصيص أوقات كثيرة للاجتماعات، فإن قضايا التدريب النظرية منها والعملية يترك التصرف فيها بالكامل للمدرب. ويعتبر الأخير العمود الفقرى للنادى، وقراراته فى المجال الرياضى تطغى على بقية قرارات أعضاء اللجان الذين يجهلون فى معظمهم النواحى الفنية الرياضية الخاصة بناديهم.



«هيا يا شباب.. لنشرب مرة ثانية.. إنه من أجل الرياضة..»

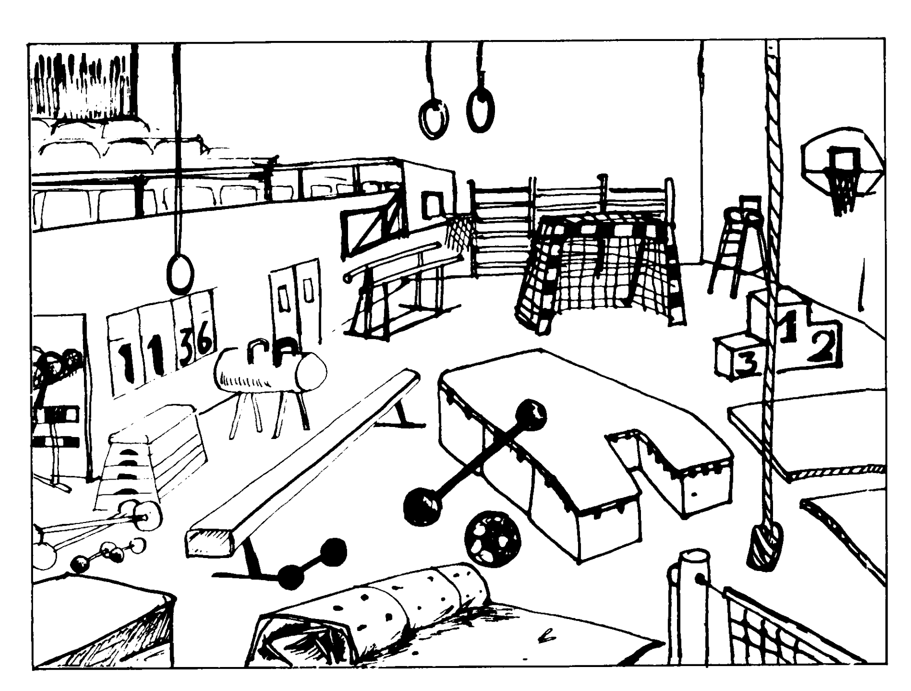
إن إدارة مرفق رياضى يشابه بشكل عجيب إدارة مرفق مالى، ويتضح ذلك جلياً فى الأمور التالية:

* البحث وشراء الرياضيين.. وفى بعض الأندية الكبيرة يستوردون اللاعبين اللامعين الأجانب ويعملون على تجنيسهم بطريقة سريعة لتدعيم الفرق الوطنية.

* تنظيم تظاهرات رياضية بهدف الحصول على مكاسب مالية من خلال حفلات الرقص والشرب الخ....

2 ـ المعدات:

تزداد أهمية المعدات التخصصية منها والمصطنعة فى عالم الرياضة التقليدية يوماً بعد يوم، كما تزداد أسعارها بشكل فاحش. وأصبحت رياضة



«معدات حساسة ومكلفة»

المنافسات تتطلب وتفرض مصاريف مالية كبيرة جداً للأندية والمجتمعات:

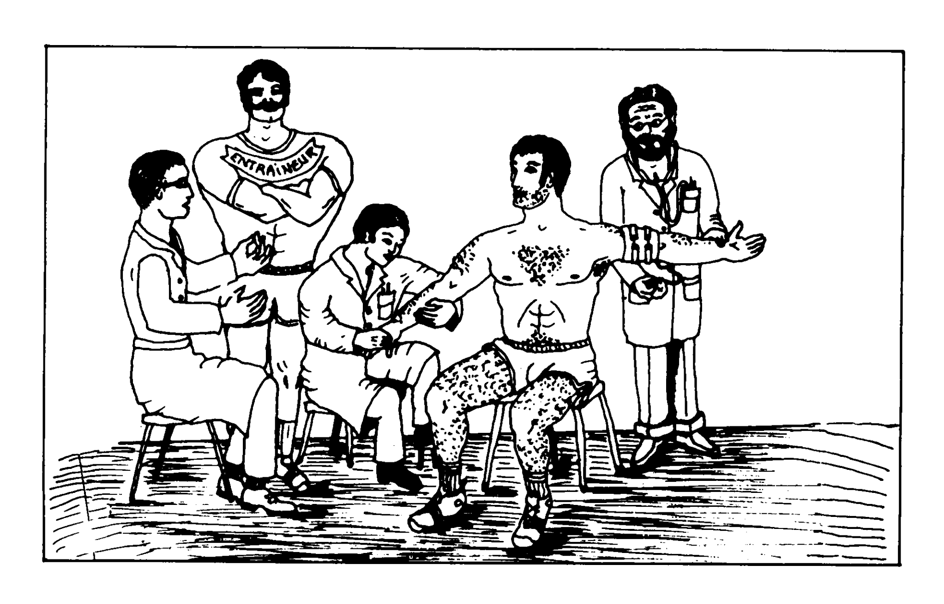
* إنشاء وصيانة قاعات وملاعب متخصصة.

* تنقلات ودورات تدريبية متعددة.

* معدات حساسة ومكلّفة.

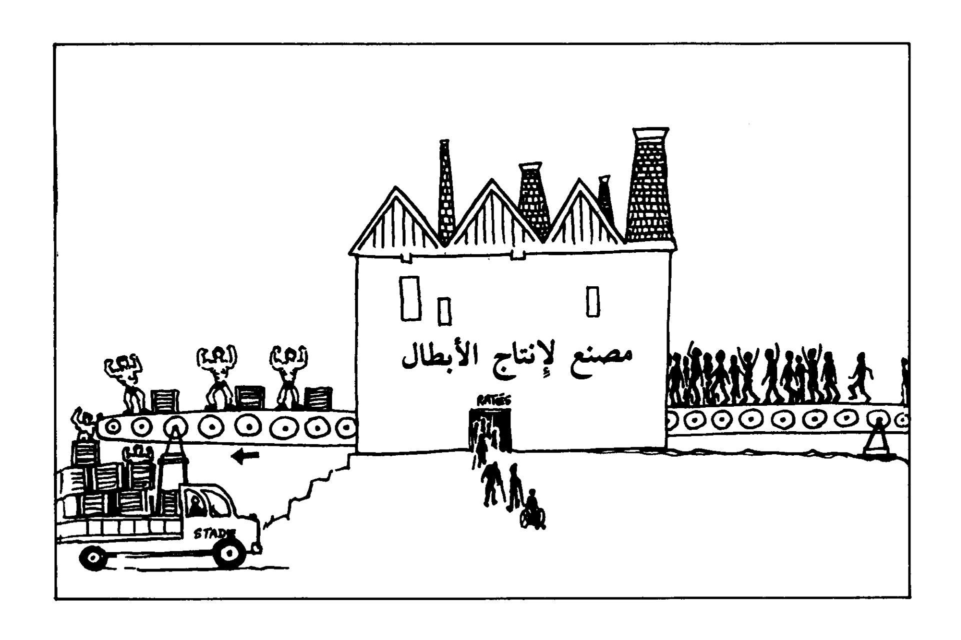
3 ـ حاشية البطل :

يحيط بالبطل فريق حقيقى من المتخصصين فى الطب والفنيّات الأخرى. وكل حركة من حركاته مقسمة صورة بصورة ومحلّلة ومدروسة من أجل تحسين دقتها وسرعتها. وقد دخل العقل الآلى فى اللعبة اللاإنسانية للمتخصصين فى التدريب. ولا ننسى الأطباء وخبراء التدليك وغيرهم الذين يحومون حول البطل. فهم يقظون بصورة دائمة لأى إشارة ضعف أو انخفاض فى لياقته، وإن تواجدهم فى حقيقة الأمر، يثبت بدون أدنى شك بأن الرياضة الحالية هى المرض وليست الصحة... فلو كانت، هذه الرياضة هى الصحة لما احتاج البطل الرياضى إلى كل خدمات هؤلاء الممرضين.



4 ـ مراكز التأهيل الراقى والتدريب المكثف للرياضيين المتفوقين :

بالنظر إلى الصعوبات المالية والإطارات الفنية المتخصصة والمعدات التى تفتقدها الأندية، فقد قامت الاتحادات والدوائر الرسمية الريـاضية بإنشاء مراكز متخصصة لمواصلة هذا السباق الجنونى للحصول على الفوز والأرقام القياسية.



* * *

نحن بعيدون جداً عن المفاهيم الحقيقية الرياضية التى تدعو إلى ممارسة الرياضة من أجل صحة وتوازن الإنسان.. نحن بعيدون جداً عن الصورة النقية للنشاط الرياضى المتمثل فى تلاحم الجسم والروح لبذل المجهود من أجل جمالهما ومن أجل السرور والصداقة العميقة التى تؤدى إلى احترام المنافس.

أصبحت الرياضة آلية ومجزأة ومصنعاً لإنتاج قوالب، أما الجوانب الأخلاقية والمعنوية وحتى العقلية والفطنية فقد ألقى بها فى سلة المهملات.. واختفى الإنسان وحل محله الإنسان الآلى (روبوت).. فلنوقف المجزرة.

تعتبر «رياضة سوبر المنافسات» نكبة حقيقية للشباب الصغار الذين يمرون تكوينياً بمرحلة قصوى بدنية.. وما هشاشة الأبطال إلا دليل على ذلك. أما الطابع الوهمى لنجاحهم فما هو إلا دليل آخر على ذلك.

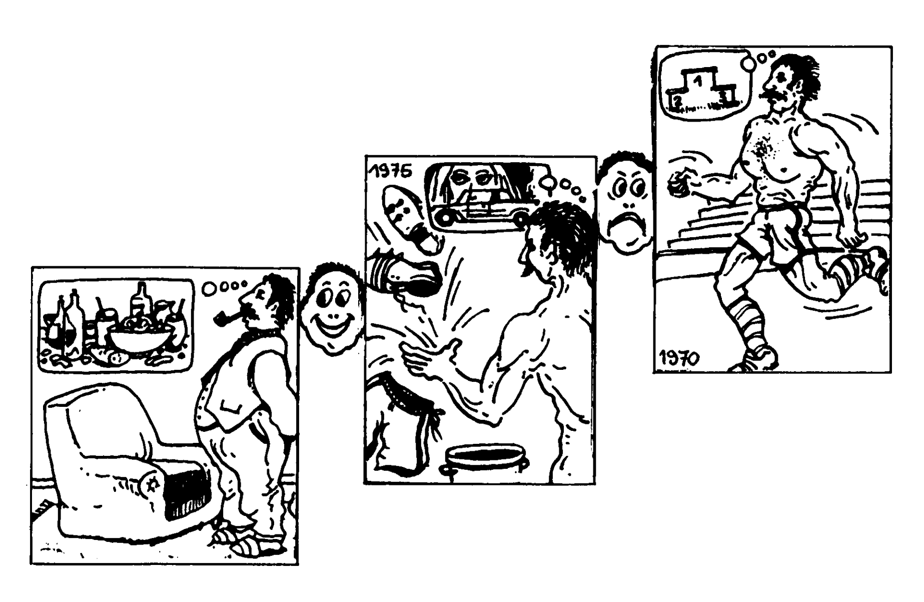
واليوم، وبعكس الماضى، لم يعد البطل يشكل مقياساً لتدريب الجماهير وتوجيهها نحو الممارسة الرياضية.. لماذا؟

قبل كل شيء، لأن صورة البطل قد أصبحت باهتة نتيجة المشاكل السياسية والمالية التى تدخلت فى نشاطه.

ثم، وبسبب الفارق الهائل بين أداء الرياضيين وأداء البطل الرياضى فقد أدى هذا الفارق إلى خلق ظاهرة اللامبالاة من جانب الجمهور الرياضى.. هذا الجمهور، المغلوب على أمره مقدماً، قد فضّل تجميع وترتيب النقاط والجلوس أمام الجهاز المرئى لمشاهدة الشجرة الكبرى الاصطناعية التى لا يتأخر مسؤولو الرياضة التقليدية عن تقديمها إليه، إذ إن جهودهم مكرسة لتنمية بعض الأشجار الاستعراضية بدلاً من صيانة الغابة... وهذه المفاهيم تولد عنها اختناق الإمكانيات الرياضية للجماهير، الأمر الذى سيؤدى فى النهاية إلى اختفاء الرياضة بصورة عامة.

إن ظاهرة النخبة والتخصص المبالغ فيها أبعدت غالبية الشباب عن اقتحام أبواب الملاعب. والنجومية والنجم الذى تلمع أنواره سرعان ما ينطفىء بريقه.

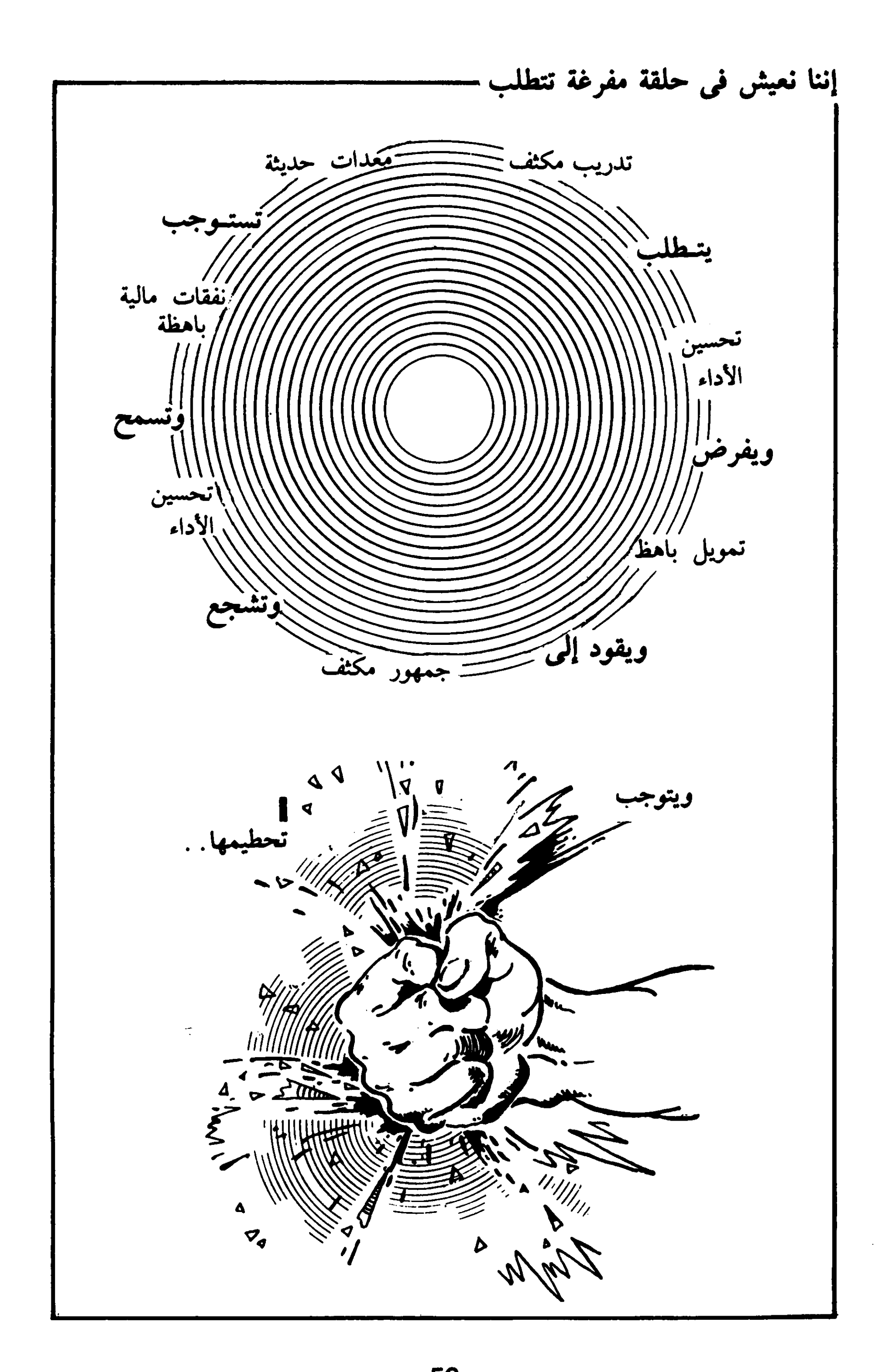
ولقد تأكد فى الواقع بأن كبار الأبطال يهجرون، فى غالب الأحيان، النشاط البدنى بعد توقفهم عن الاحتراف.

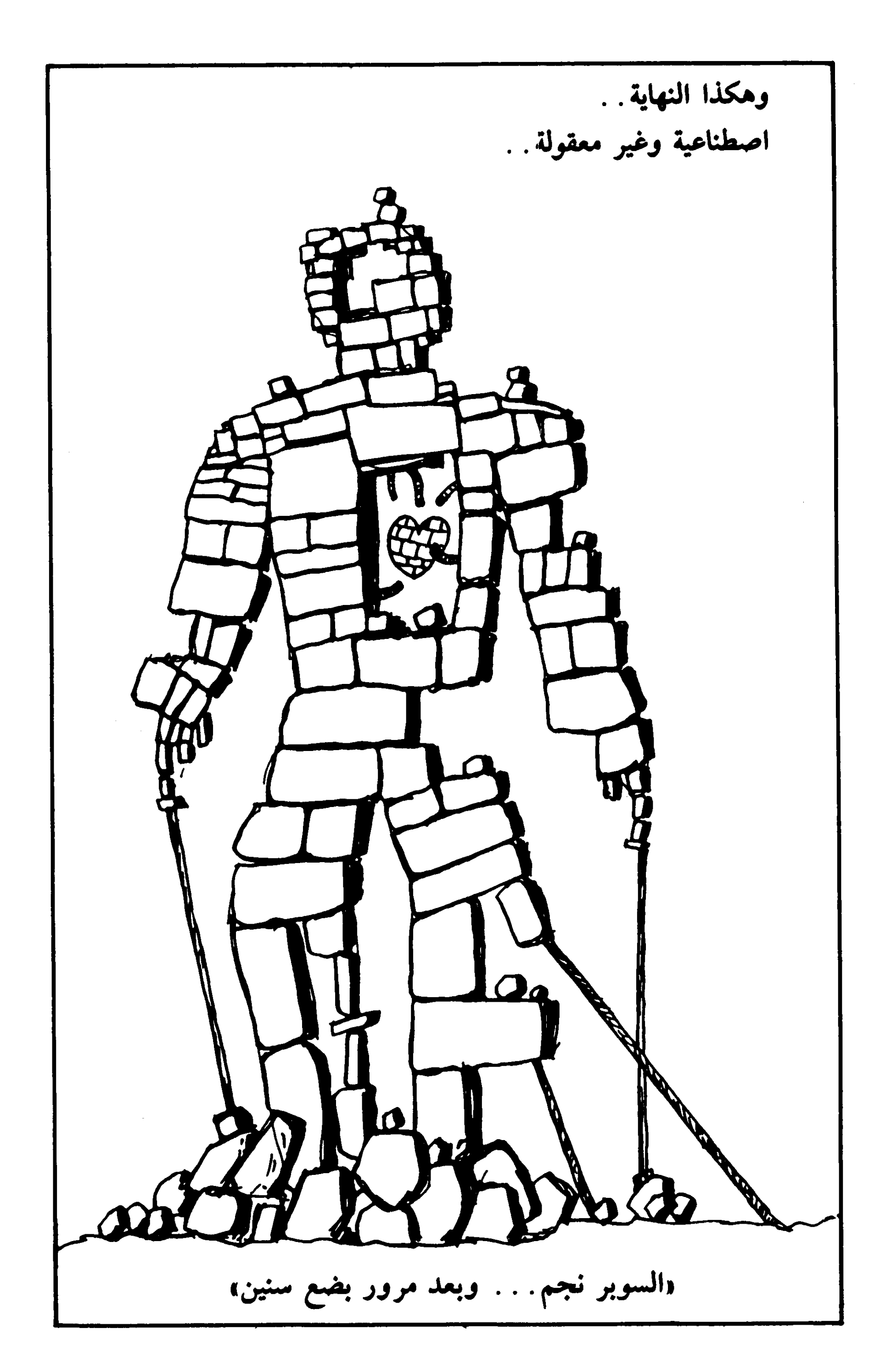


كان بطلاً

وإذا ما استمرت هذه السياسة النحساء للرياضة التقليدية فى هذا الاتجاه فإننا سنرى وبسرعة وعلى أعتاب الميادين أبطالاً كباراً من الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم 12 ـ 13 سنة.

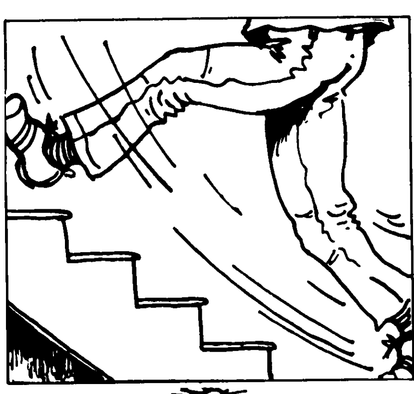
وهكذا، تبقى الرياضة محجوزة لأقلية من الأفراد، كما تبقى المجتمعات الكبيرة الوحيدة القادرة على مواجهة المصاريف الضخمة لاقتناء وصيانة الأدوات والمعدات الرياضية. أما المجتمعات الصغيرة من مدن وقرى وأندية فلا يستطيعون مسايرة «القطار» المفروض نتيجة التحديث والتخصص للنشاط الرياضى.


إننا نعيش فى حلقة مفرغة تتطلب
تدريب مكثف
يتطلب
تحسين
الأداء
ويفرض
تمويل باهظ
ويقود إلى
جمهور مكثف
وتشجع
تحسين
الأداء
وتسمح
نفقات مالية
باهظة
تستوجب
معدات حديثة
ويتوجب
تحطيمها..


وهكذا النهاية . .
اصطناعية وغير معقولة . .
«السوبر نجم . . . وبعد مرور بضع سنين»

الفصل الثاني

التمارين البدنية والأنشطة الرياضية
ضرورية للصحة الجيدة









ومع ذلك: فالتمارين البدنية والأنشطة الرياضية ضرورية للصحة الجيدة وللحياة السعيدة.

تعتبر المنافسة والرياضة محركين للتمرين البدنى، كما يعتبر التمرين أو الحركة أساس الحياة، والدليل.. طفل صغير ملىء بالحياة، دائم الحركة واللعب. وفى المقابل رجل متقدم فى السن أصبحت الحركة عنده بطيئة، وتتوقف الحركة نهائياً بالموت.

وفى مجتمعاتنا الصناعية حيث حلّت الآلة محل العضلة، أصيب الجسم الإنسانى بالتلف فى غياب التمرين.

وفى الواقع، إن التمرين يعتبر سند العضلة، وهو بمثابة الخرسانة المسلحة للجسم.. وجسم بدون عضلات كالبناء بدون أسمنت.

والحركة هى التى تبنى وتصون الجسم الإنسانى.. وممارسة التمارين الرياضية تجعله قوياً ومنسجماً شريطة أن تكون هذه التمارين موجهة لجميع أجزاء الجسم مع احترام مؤشر التعب لا راحة الجسم. وكلما مارس الإنسان الرياضة أكثر كلما كانت أعضاؤه وعضلاته ومفاصله وظيفياً فى حالة جيدة.. وبمقتضى ذلك يعيش الإنسان فى صحة جيدة وحياة أفضل.

وعندما نتابع بالملاحظة جسمنا، فإننا نكتشف آية من آيات الله فى هذا الجسم الذى يتفاعل تماماً مع البيئة بدون أدنى تدخل طوعى ويتكيف مع البرد بنفس الطريقة مع الحر، ويتكيف مع المجهود مثلما يتكيف مع الراحة، ومع الفرح مثل الألم، ومع الارتفاع مثل الهبوط ، ومع الفكر مثل العمل.. فالجسم الإنسانى يعتبر بحق من أدهش الأدوات التى يمتلكها الإنسان.

ليست هناك آلة أو إنسان آلى أو عقل آلى مهما كانت درجة تعقيده علمياً يمكن أن يحل عملياً محل الجسم الإنسانى. لم يستطع الفكر الإنسانى أن يتوصل إلى ابتكار مماثل لرهافة إحساسات ومدارك الجسم..

لم يستطع كذلك بناء آلة متينة كمتانة الجسم، ولا اقتصادية فى الطاقة كقناعة الجسم فى مصروفه للطاقة.

إن جسمنا، الذى يتكون من مليارات الخلايا، يعتبر بناء بيولوجياً عظيماً على اتصال دائم مع المكونات الحياتية التى تحيط به.. إنه آلة ميكانيكية لا يضاهيها أى شىء فى كمالها.

ألهذا السبب تركناه وأهملناه يا ترى؟

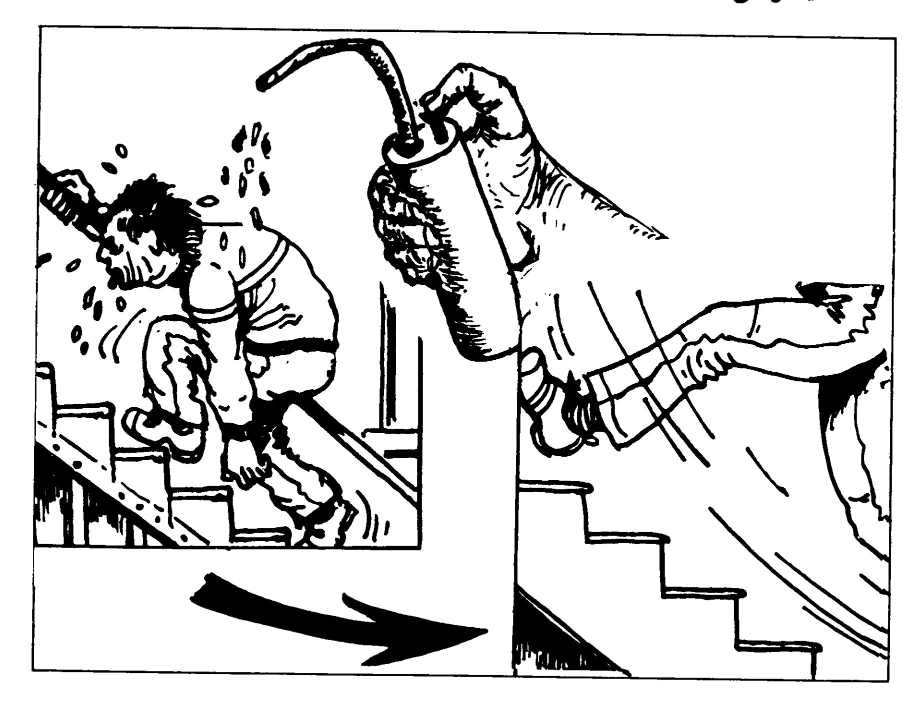
إننا نحمله هنا وهناك ونتعبه ونرهقه ونسممه ونسىء معاملته... ويقاوم. إننا نحبسه ساعات طوال فى نفس الوضعية، ونتركه ونهجره ونشوهه ونكسره أيضاً.. ويصلح نفسه.

وحتى فى موته... يتحلل بهدوء فى الأرض بدون ضجيج ويعيد إلى الأرض ما أخذه منها. إنه صديق لا مثيل لنزاهته ولا مجال لمقارنة رعايته واجتهاده... جسمنا هو أفضل وأحسن صديق لنا.

ومن هنا، وجب منحه القوة والصحة والسرور بتمرينه فى الطبيعة وإبرازه فى السباق والمنافسة. فلنعطه قليلاً من التمرين، وسيصبح مصدراً للقوة والسعادة والفرح.



يتعرض جسمنا للصدأ أكثر من تعرضه للتهالك. . .

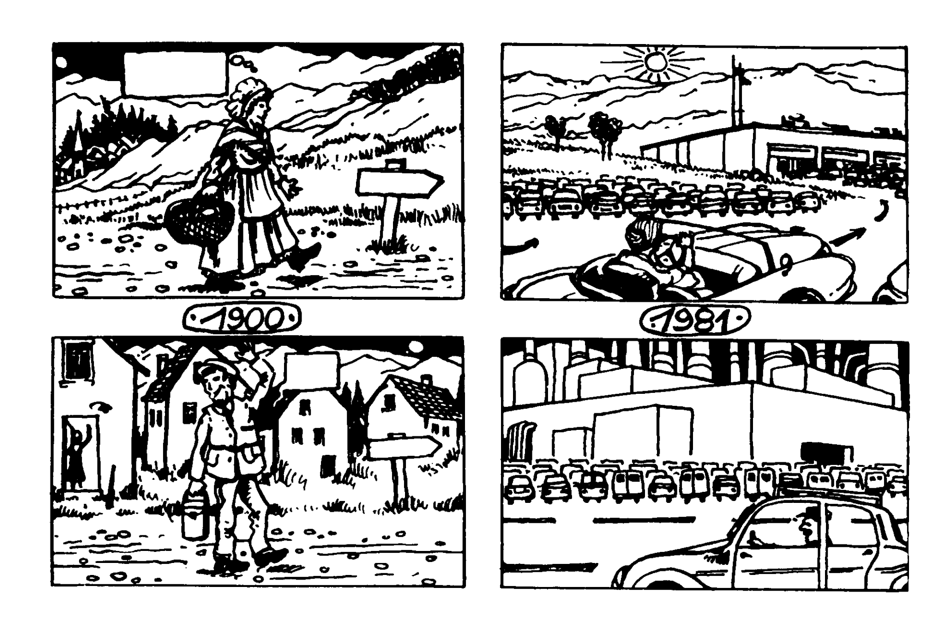


. . . . ويعتبر التمرين البدنى علاجاً شافياً لصدأ الجسم والروح.

ويجب أن تكون هذه التمارين مكثفة ومستديمة لكى تكون ذات فعالية.. كما يجب أن تكون ممارستها بصورة تدريجية ومتكررة لكى تعطى ثمارها. . .



. . . وخاصة اليوم حيث ألغى الإنسان المجهود العضلى من حياته اليومية نتيجة لتطور العلوم والتقنيات.



إن الأمر يدعو بصورة عاجلة لتدارك هذا الوضع قبل أن يصبح الإنسان الحديث أنبوباً هضمياً مفكراً أو كتلة كسيحة. ففى الواقع أصبح الإنسان يعيش معظم وقته فى وضعية جلوس.. من كرسى العمل إلى الكرسى الوثير فى بيته أمام الجهاز المرئى قاطعاً المسافة التى تفصل عمله عن بيته على كرسى السيارة.



هذا الخمول البدنى يعتبر العدو القاتل لجسمنا، مع ما يصاحبه فى غالب الأحيان من الأكل المفرط والتدخين.



والسؤال الذى يطرح نفسه هنا، ما هى تأثيرات النشاط البدنى على جسمنا؟.

ولنبدأ:

القلب والأوعية الدموية:

تسمح حركة القلب والأوعية الدموية بتوزيع الدم إلى جميع أنسجة الجسم.. فهى التى تؤمّن وحدته وحياته.

ويلعب القلب ـ هذا العضل الأجوف ـ دور المضخة الشفاطة والدافعة.. فهو المحرك الأساسى لدورة الدم فى جميع الأوعية المغذية للجسم، وهو الذى يعدّل هذه الدورة بتخفيض أو زيادة شدتها حسب متطلبات التموين.



إن قوة القلب واقتداره مرتبطة بالتحريض العضلى للعمل الذى يقوم به وهو فى ذلك مثله كمثل جميع العضلات الحمراء.

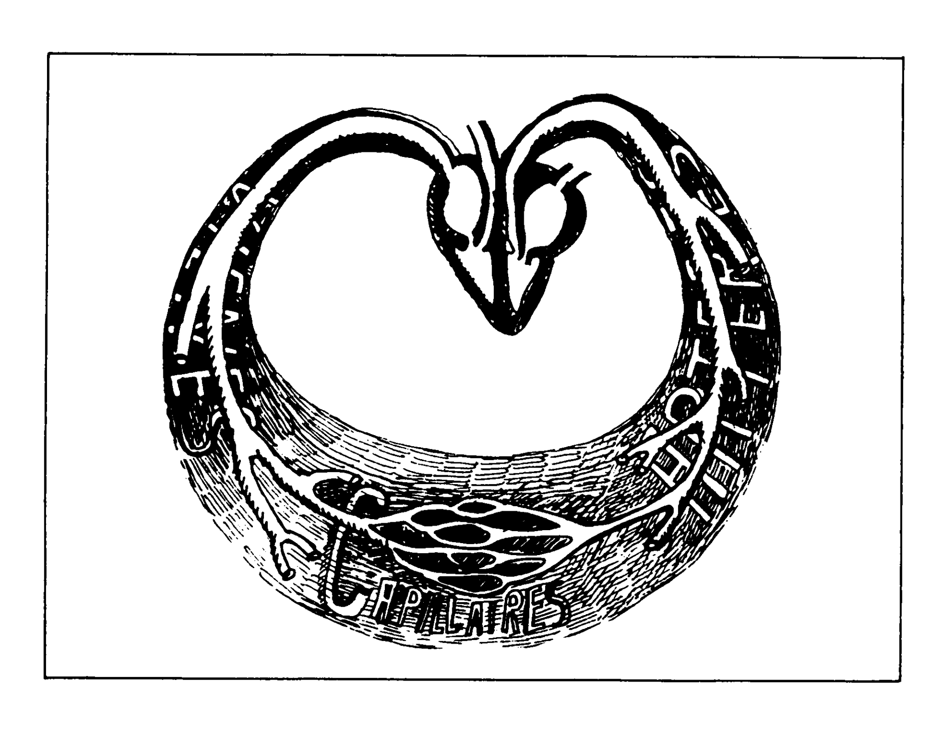


إن القوة الدافعة للقلب هى العامل الأساسى لتنقل الكتلة الدموية، ويساعد هذه القوة فى عملها:

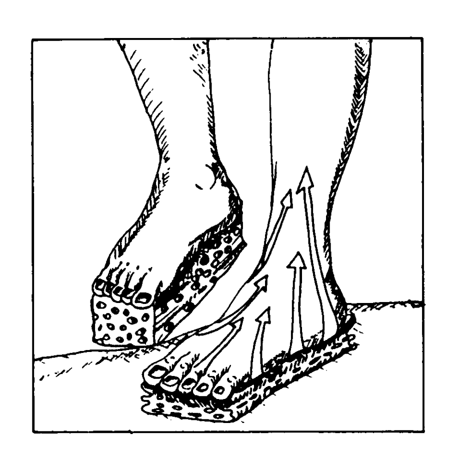
أ ـ الخواص التالية:

* خاصية المرونة وقابلية الانقباض للشرايين.
* خاصية انقباض الشعيرات.
* خاصية مرونة الأوردة.

ب ـ الازدياد التدريجى لسطح الحقل الدموى عند الابتعاد عن القلب، ذلك لأن الدم كغيره من السوائل خاضع للقوانين العامة الطبيعية ويتحرك الدم من خلال الضغوط القوية فى اتجاه الضغوط الضعيفة. وتساعد القوة المحركة للقلب أيضاً ثلاث عمليات آلية لا تتم بصورة جيدة إلا من خلال التمرين البدنى وهى:



(1) - آلية القدمين :



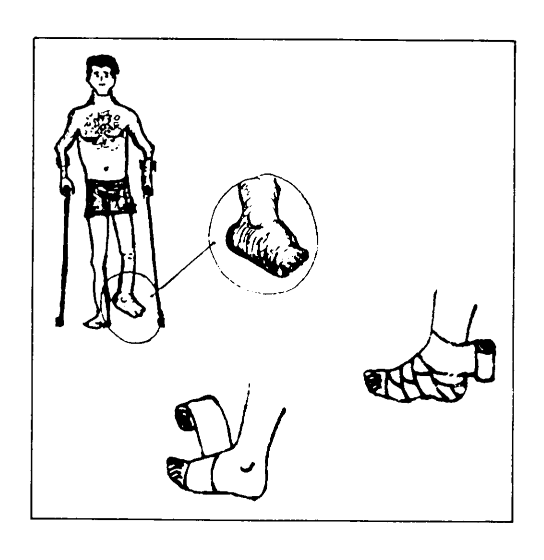
يعمل أخمص القدمين عمل الإسفنجة الحقيقية عن طريق الضغط عليها فى كل خطوة. فبالضغط على الأوردة الموجودة فى بطن القدم عندما يداس على الأرض يتم دفع الدم إلى أعلى فى اتجاه القلب.



(2)- آلية العضل المحيطى :

يـؤدى كـل انقبـاض للعضلات إلى الضغط على الأوعية الدمـوية المحيـطة بها. وهذا الضغط يطرد الدم مـن الأوردة عن طـريـق صمامات وريدية فى اتجاه مركز الجسم. ونشاهد - كما فى الصـورة - الصمامـات الصغيرة التى تمنع رجوع الدم إلى داخل الأوردة.

تعتبر العمليتان الآليتان(آلية القدمين وآلية العضل المحيطى) مهمتين بالنسبة لعودة الدورة الدموية.



إن الانتفــاخ l'œdème الذى يتكون فى محيط كعب الرجل ناتج عن عدم إسناد القدم على الأرض بسبب كسر أو جرح داخلى.

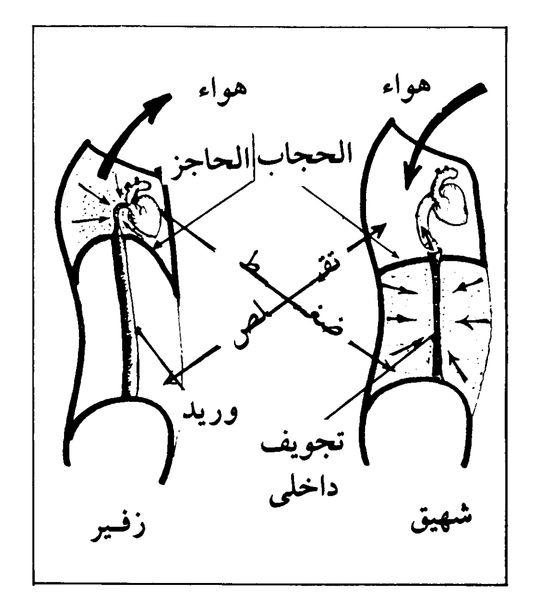
إن استعمـال الـربــاط المـطاطى بـطريقـة الشـد الصحيح هى أفضل حـل لتجنب الانتفاخ فى انتظار الحصول على مسند عادى.


الوقوف الطويل أمام آلأت العصر الحديث

والوقوف الطويل بـدون حركة أو بحركة محدودة، وكـذلك الجلوس الـطويل الذى تفرضه الحياة العصرية لا يسمحان إطلاقاً باستعمال العمليتين الثانويتين وهما آلية القــدمين وآليــة العضــل المحيـطى، الأمـر الــذى ينقص بشكـل كبير تـدفق الدورة الدموية فى مستوى الساقين ويؤدى إلى ظهور الــدوالى والاضـطرابــات الخـاصة بـانسداد الأوعيـة الدموية.

لا شك أن تقوية العضلات للأعضاء الداخلية غالباً ما يؤدى إلى تحسين الدورة الدموية.

إن المشى بحذاء ذى نعل صلب لزيادة الضغط على (الإسفنجة) أخمص القدم أمر مطلوب للجميع وخاصة لأولئك الذين يعانون من الاضطرابات الدورية للأعضاء الداخلية.



(3)- آلية التنفس:

يحدث كل تنفس حركات تقلص وضغط فى مستوى القفص الصدرى والتجويف البطنى هذه التنويعات الضاغطة تساعد أيضاً فى عودة الدورة الدموية من خلال العمل الذى تحدثه فى فجوات الأوردة.

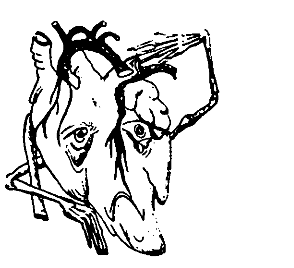
إن إضافة هذه العمليات الآلية الثلاث تريح عمل القلب وتسمح له بتفادى الإجهاد المضر لحسن سير عمله. فالتمرين البدنى يسهم إسهاماً فعالاً فى أداء العمليات الآلية المذكورة بطريقة جيدة.

لا شك أن القلب يمكن اعتباره أيضاً حارس الدورة الدموية.. فتطبيق الإرشادات الوقائية والصحية والرياضية لخدمة القلب والأوعية الدموية أمر ملح، خاصة إذا ما علمنا أن تأثيرها الإيجابى على المورفولوجيا (علم التشكل) وعلى عمل وصيانة جهاز القلب والأوعية الدموية.

زيادة فى قوة وحجم القلب

زيـادة فى التجـاويف والجـدران (خـاصـة البـطين الأيسر). . . . . .





تشريح أمامى للقلب



قلب رياضى

قلب ضعيف

. . . . . الأمر الذى يترتب عليها زيادة حجم الانقباض القلبى (اوندى سيستوليك) حجم الدم المتدفق من القلب إلى الشرايين فى كل انقباضة للبطين.





. . . ووقتـاً للراحة (ارتخـاء البطين لغـرض الامتلاء: ديـاستول) ٩
. . . . . دياستول (القلب يـأخذ وقتـاً للراحة).

.... ونتيجة لذلك، فإن النبض أو التردد القلبى فى الراحة (عدد دقات القلب فى الدقيقة) ضرورى لتأمين تدفق الدم الناقص.

والآن، بإمكانكم حساب نبضكم القلبى فى الراحة... ولنعمل معاً حساب بسيط.

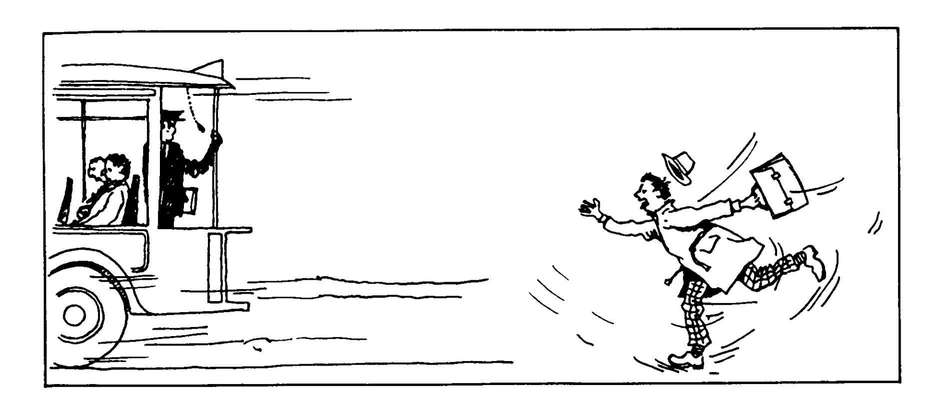
لو قمت من اليوم بتطبيق التدريب البدنى المنتظم ولبضعة شهور فسوف تلاحظ انخفاض نبضك القلبى فى الراحة.. إن الانخفاض مرتبط بأهمية وكثافة التدريب الذى تقوم به.

فمثلاً/ اليوم، النبض عند الراحة: 68 نبضة فى الدقيقة.
بعد أربعة أشهر، النبض عند الراحة: 60 نبضة فى الدقيقة.
تم اقتصاد 8 نبضات فى الدقيقة الواحدة.

وفى الساعة، تصبح 8 × 60 = 480 نبضة/ دقيقة.
وفى اليوم، تصبح 480 × 24 = 11520نبضة/ دقيقة
وفى سنة، تصبح 11520 × 365 = 4204800 نبضة/ دقيقة.

وهكذا، بإمكانك توفير 4 مليون نبضة قلبية (سيستول) لقلبك.. وسيكون لك شاكراً بتمديد عمره.

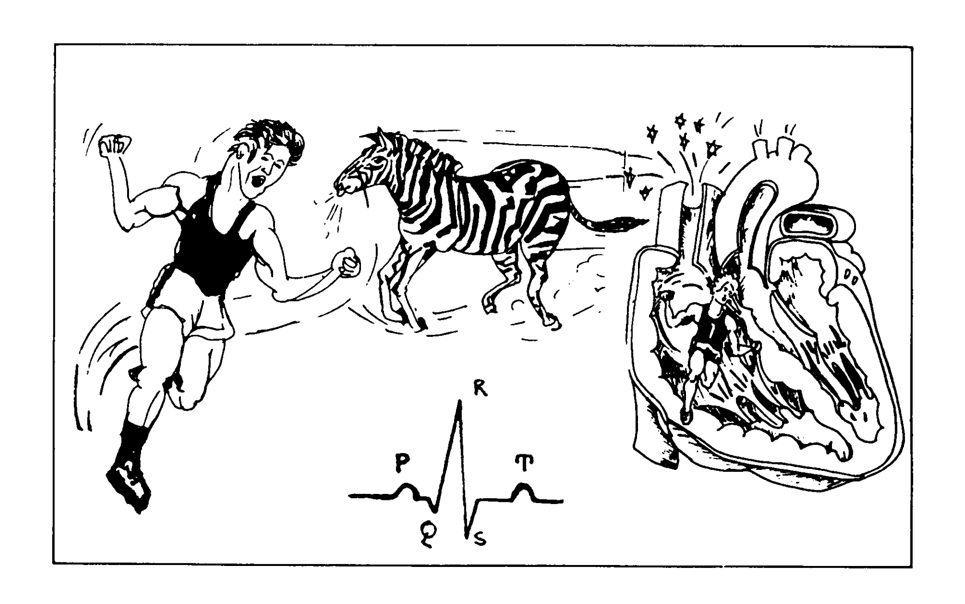
«كلما قلّت دورة المحرك.. كلما طال أمد الآلة».



إن كل مجهود فى الحياة اليومية يتقبله القلب بطريقة مريحة ولا يعانى من سرعة النبض التى لم يهيأ لها أساساً.

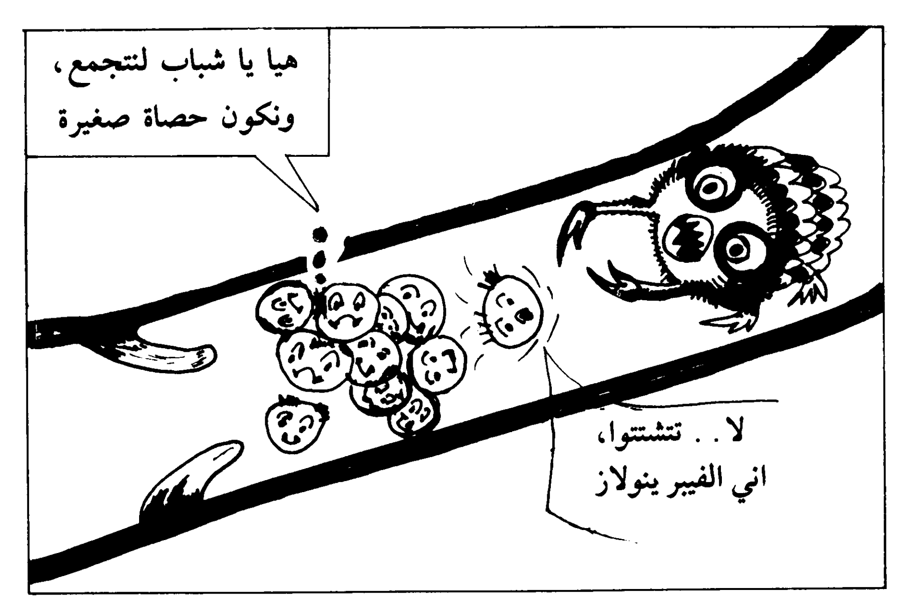
يحتاج القلب ـ كأى عضو آخر ـ إلى التغذية والتنفس، ويتم ذلك عن طريق القناة التاجية. ويسمح التدريب البدنى الأساسى بزيادة فى قطر الشرايين التاجية وتطور فى الشرايين الجانبية.

لا يتعرض الأشخاص الذين يمارسون رياضة العدو لأية حوادث قلبية. وقد مارس العداء الشهير (كلارونس دى مار) هذه الرياضة إلى سن متقدمة.. وعند تشريح الشرايين التاجية وجدت ضخمة.

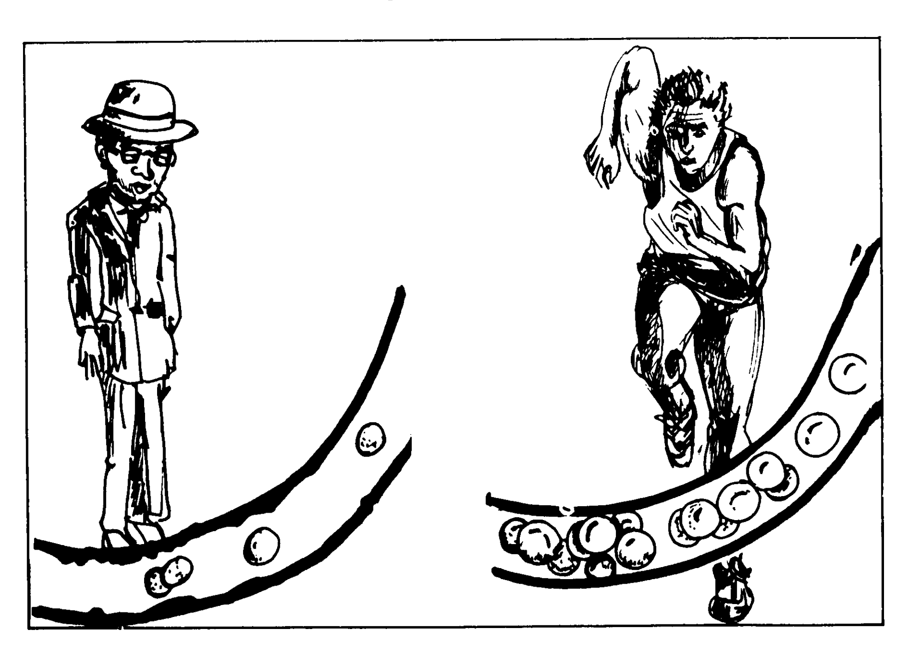


التأثيرات الحميدة للتمرين البدنى على الدم

أولاً: تؤدى إلى تغيّرات حيوية قابلة لتخفيض مخاطر التجلط عن طريق تصريف أعداد كبيرة من أنزيم (فيبرينولاز) Fibrinolase الذى لـه مفعول إذابة جلطة الدم.



ثانياً: زيادة عدد الكرات الحمراء (ناقلات الأوكسجين). يصل عددها فى الحالات العادية إلى حوالى 4,5 مليون فى المليمتر المكعب عند المرأة، و5 مليون مليمتر مكعب عند الرجل.

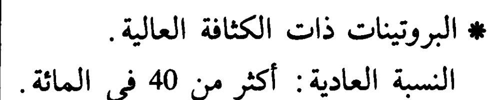


ثالثاً: تغيّرات فى التوازن الدهنى فى الدم. . .

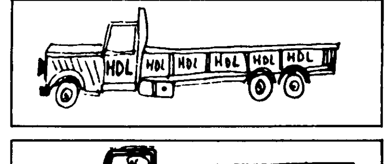
* انخفاض فى ثلاثى (الغليسيريد) النسبة العادية: 0,5 إلى 1,5.
* انخفاض طفيف فى الكولسترول النسبة العادية: 4 إلى 6,5.
* زيادة فى الجزء هـ. د. ل (الكثافة العالية فى البروتين الدهنى) من الكولسترول. هذا الجزء هـ د. ل واقٍ ضد تصلب الشرايين:

يمر الكولسترول فى الدم مع اتصال بالبروتين الدهنى الذى يعتبر وسيلة لنقل الدهن فى الدم.

وهناك نوعان من وسائل النقل تتقاسمان هذه المهمة:



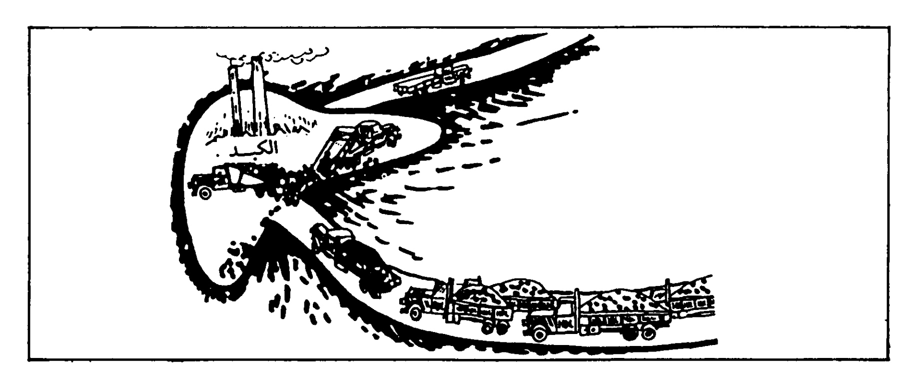
* البروتينات ذات الكثافة العالية.
النسبة العادية: أكثر من 40 فى المائة.



* البروتينات ذات الكثافة المنخفضة.
النسبة العادية: أقل من 60 فى المائة.



يسمح التدريب البدنى بمضاعفة هـ.د.ل (البروتين ذو الكثافة العالية) الذى يقوم بتصريف الزائد من الكولسترول المتواجد فى جدار الشرايين إلى الكبد حيث يتم أيضه.



. . . وإنقاص (ل. د. ل) (البروتين ذو الكثافة المنخفضة) الذى يقوم بتثبيت الكولسترول فى جدار الشرايين، مكوناً بذلك شروط تكوين الصفائح الورمية الهلامية الضارة.

رابعاً: انخفاض الضغط الشريانى:

إن ارتفاع الضغط الشريانى يشكل تهديداً رئيسياً للنظام الدورى، كما يعتبر فى الغالب مسؤولاً عن تدهور الشبكة الوعائية وإخفاق القلب. وهذه الحالة تتطلب من القلب بذل مجهود إضافى مستمر للتغلب فى كل انقباضة على مقاومة الشرايين المعاكسة.

* الضغط الشريانى 11/7 =

T.A.=11/7

يقاس الضغط برقمين:

* الرقم العلوى يوافق اللحظة التى ينقبض فيها القلب (سيستول) بحيث يتم فيها ارتفاع ضغط الدم، وهى الحالة القصوى.
* الرقم السفلى يوافق اللحظة التى ينبسط فيها القلب (دياستول) بحيث يتم فيها انخفاض ضغط الدم، وهى الحالة المتدنية.

لقد حدد خبراء منظمة الصحة العالمية 14/9 كقياس رقمى للضغط الشريانى للأشخاص الذين لم يتجاوزوا الستين عاماً. وينصح بعدم الإشارة إلى ارتفاع الضغط الشريانى إلا بعد تجاوز القياس 16/9,5.

الضغط العادى 14/9 مرحلة مشكوك فيها 16/9,5 ضغط مرتفع.

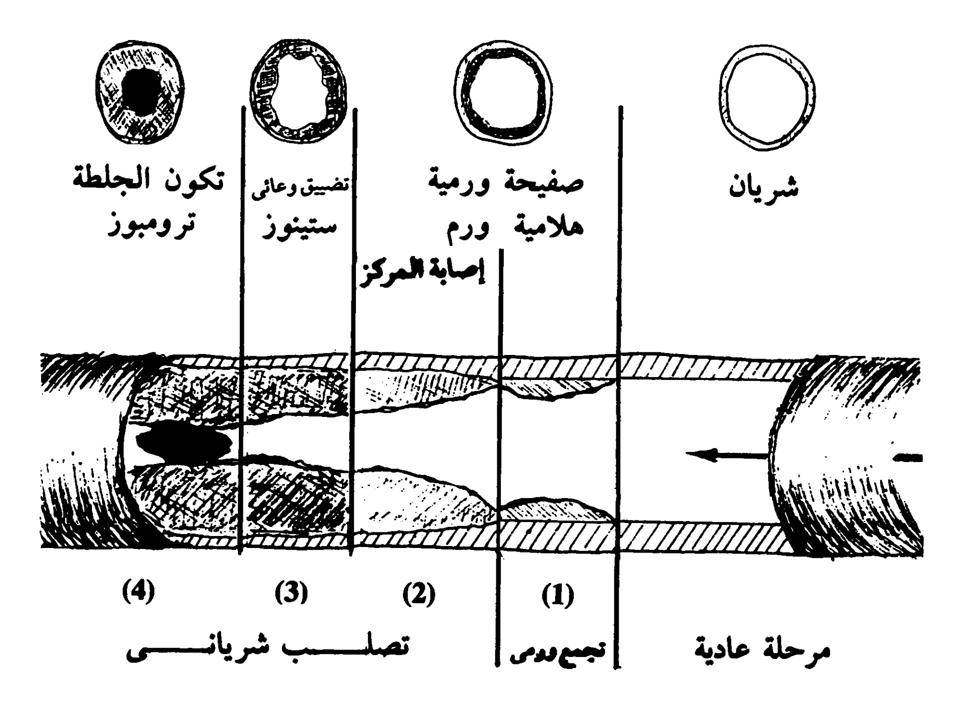
وبتقليل الضغوط المحيطية، فإن التدريب البدنى يصاحبه انخفاض الضغط الشريانى وخاصة الرقم السفلى.

خامساً: التقليل من مخاطر الإصابات الوعائية:

إذا أخذنا فى الاعتبار هذه العوامل المترتبة عن الممارسة المنتظمة للتمرين البدنى والرياضى والتى تقلل بشكل واضح مخاطر الإصابات الوعائية فإننا نؤكد بأن هذه العوامل هى محور الوقاية من الأمراض القلبية والوعائية المتلفة وخاصة مرض تصلب الشرايين (أتيروسكليروز L'Athérosclérose).

إن التدريب البدنى الذى ترافقه تغذية صحية جيدة مع الامتناع عن التدخين أو الاعتدال فى هذه العادة المضرة هو العامل الوقائى ضد هذا المرض.

إن تصلب الشرايين (اتريوسكليروز) يتميز بالظهور التدريجى للصفائح الهلامية الورمية فى الجدران الداخلية للشرايين. وهذه الصفائح يمكن مقارنتها بالصفائح الجيرية التى تتوضّع على جدران أنابيب المياه.



يتطور مرض تصلب الشرايين فى خط متوازٍ مع مستوى الحياة المعيشية ويمثل فى الوقت الحاضر السبب الرئيسى فى منشأ المرض والوفيات للبلدان الصناعية.

إن النتائج الاجتماعية والاقتصادية لهذا الداء كبيرة جداً، وهى وحدها يجب أن تدفع الساسة المسؤولين بالبلدان الصناعية للاهتمام بتطوير الرياضة فى مستوى كبار السن.

وفى فرنسا على سبيل المثال هناك ما يقرب من أربعة ملايين شخص مصاب بتصلب الشرايين و 38 بالمائة من الوفيات ترجع أسبابها إلى أمراض القلب والأوعية الدموية.

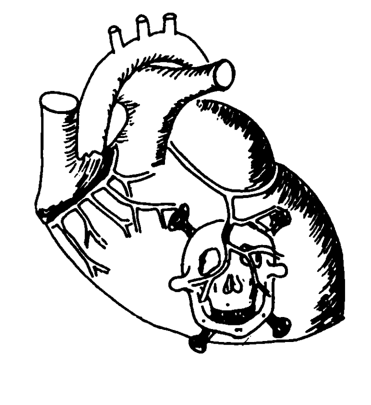
وعندما تصاب شرايين القلب (الشرايين الأكليلية) بهذا المرض: فإن الدعم التاجى بالأوكسجين أثناء المجهود يصبح أقل من المتطلبات الأيضية للعضلة القلبية كنتيجة للتضيّق الحاصل فى الشريان.

وتبدأ: المرحلة الأولى: بالألم القلبى بدون علامة سريرية.

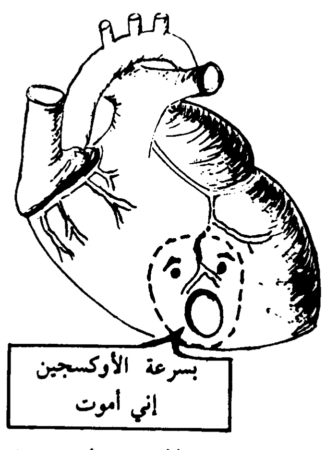
المرحلة الثانية والثالثة: الذبحة الصدرية (انجكور).

المرحلة الرابعة: الانسداد (أنفاركتوس).

إن الانسداد ضرر ناتج عن موت عدد من الخلايا لنسيج ما سواء فى القلب أم فى العضل أو المخ الخ.. وذلك بسبب انقطاع الدورة الدموية (إيسشيمى Ischémie) وهى فقر دم موضعى ناشىء عن عقبات تعترض تدفق الدم فى الشرايين. وبدون أوكسجين لا تستطيع أية خلية أن تعيش أكثر من 4 دقائق. وتستطيع الخلايا القلبية أن تستعيد بعضاً من حيويتها بفضل الإنعاش الوظيفى، أما الخلايا الفقرية التى أتلفتها (الإيشيمى) فإنها لا تنتعش أبداً.



الانسداد **Infarctus**



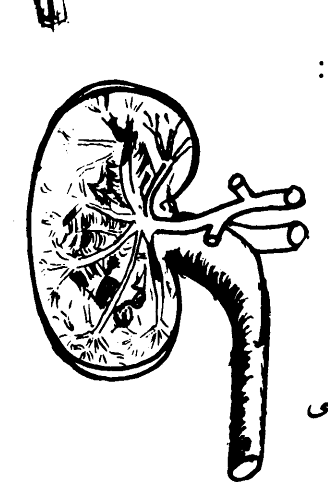
الذبحة الصدرية **Angor**

* تصلب شرايين الدماغ تؤدى إلى :

اضطرابات وظيفية فقرية
إصابات مزمنة تدريجية
الشلل النصفى (هيميبليجى) Une hémiplégie .

* تصلب شرايين الكلى، تؤدى إلى :

تلف تدريجى لقشرة الكلية ·
La Néphro - angiosclérose
وتصلب أوعية الكلى .



* تصلب شرايين الأعضاء، يؤدى إلى
التهاب الشرايين (الأرتريت).

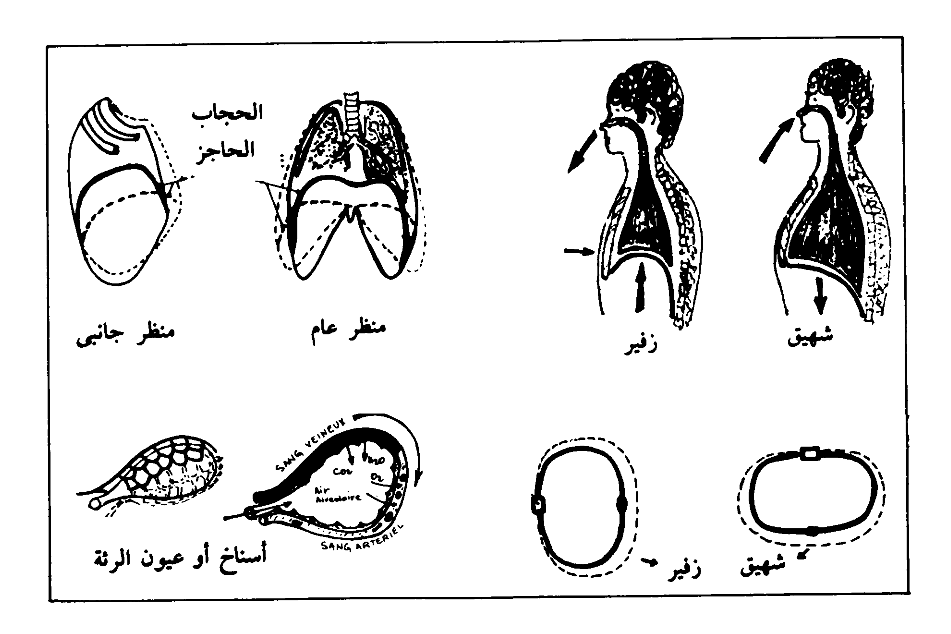
التأثيرات على الجهاز التنفسى:

تكون الحياة ممكنة بفضل الخاصية الدائمة للاحتراق بين المـواد المغذية المنتشرة بالجسم (الوقود) والأوكسجين (المحرق) الذى تلتقـطه الرئتان وينقله الدم. وطبيعة هذا الاحتراق هى نفس طبيعة احتراق الخشب فى المدخنة.

ويسمح الجهاز التنفسى بالتزود بالأوكسجين وبطرد الغاز الكربونى والبقايا الأيضية. ويتكون الجهاز:

* من القنوات الهوائية العليا (الأنف والبلعوم والحنجرة).
* من القصبة والشعب الهوائية والرئتين المتواجدة بالقفص الصدرى.

إن انقباض الحجاب الحـاجز وعضـلات القفص يزيـد من حجم التجويف الصدرى ويسمح بالشهيق (دخول الهواء إلى الرئتين). أما انبساط (تمدد) هذه العضلات نفسها يؤدى إلى الزفير (خروج الهواء من الرئتين).



وبما أننا لا نستطيع تخزين الأوكسجين، فمن الضرورى أن نتزود به بصورة دائمة وبكميات متفاوتة حسب الحاجة.

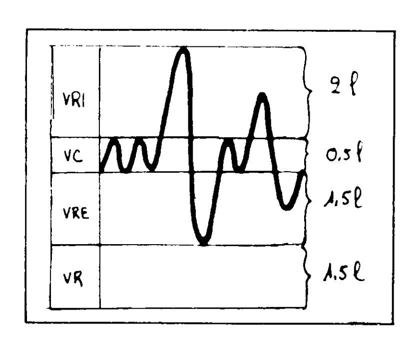
إن المجهود البدنى يزيد فى استهلاك الأوكسجين ويخلق حالة تحفز نشطة للجهاز التنفسى.

أ ـ زيادة السعة التنفسية:

إن حجم الهواء اللازم لكل حركة تنفسية أثناء الراحة يصل إلى 0,5 ليتر وهو ما يعرف بالحجم الاعتيادى (ف. س .Volume courant: V.C) وتصبح القدرة الحيوية مطلوبة جزئياً أو كلياً أثناء بذل المجهود.

إن الشهيق العميق يحشد الاحتياطى من هواء الشهيق (ف. ر. آى VRI) وهو حجم الهواء الذى يمكن قبوله فى الرئتين عن طريق الشهيق الاضطرارى الموالى للشهيق العادى، ويصل إلى 2 ليتر.

أما الزفير العميق فيحشد احتياطى هواء الزفير (ف.ر.اى .VRE) وهو حجم الهواء الذى يمكن طرده من الرئتين عن طريق الزفير الاضطرارى بعد زفير عادى، ويصل حوالى 1,5 ليتر.



ب ـ ازدياد التردد التنفسى :

إن عدد الحركات التنفسية للشخص البالغ، أثناء الراحة، تتنوع بين 15 و 18 فى الدقيقة الأمر الذى يمكن مزج هذه الحركات لتصل فى المتوسط إلى 8 ليتر هواء فى الدقيقة.

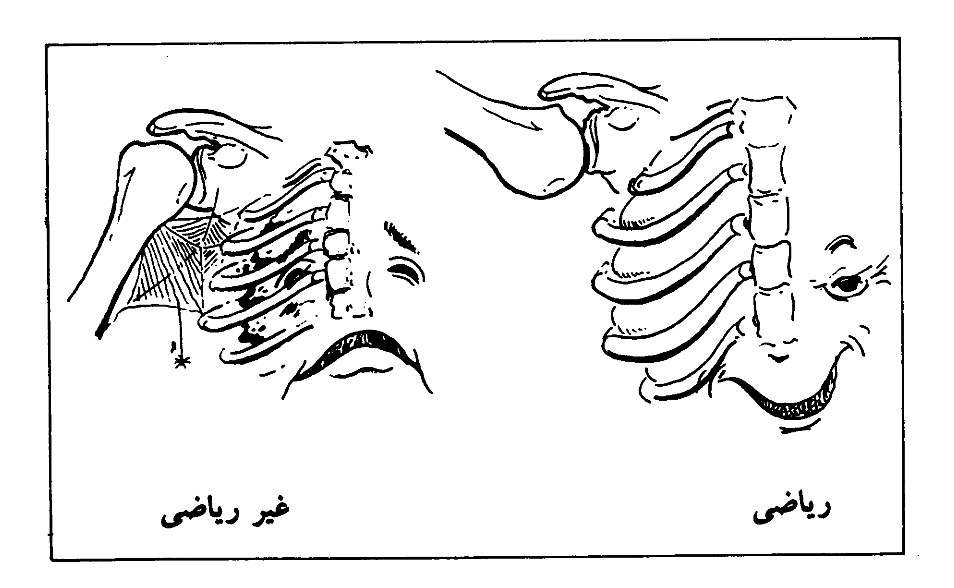
وأثناء المجهود يكون التردد التنفسى قابلاً للزيادة، ويمكن مضاعفته فى 2 أو 3 أثناء المشى، ومضاعفته فى 5 أو 6 أثناء تمرين مكثف. وهكذا فإن حجم الهواء الذى تمت تهويته يصل إلى 110 ـ 120 ليتراً فى الدقيقة.

ومن هنا، فإن التمرين البدنى يفضى إلى نتائج جيدة فى العملية التنفسية، فهو:

* يحسّن فعالية التهوية ويمدد الصلاحية الفيسيولوجية لهذا الجهاز بصورة خاصة، ويؤخر العجز المبكر للجسم بصورة عامة.

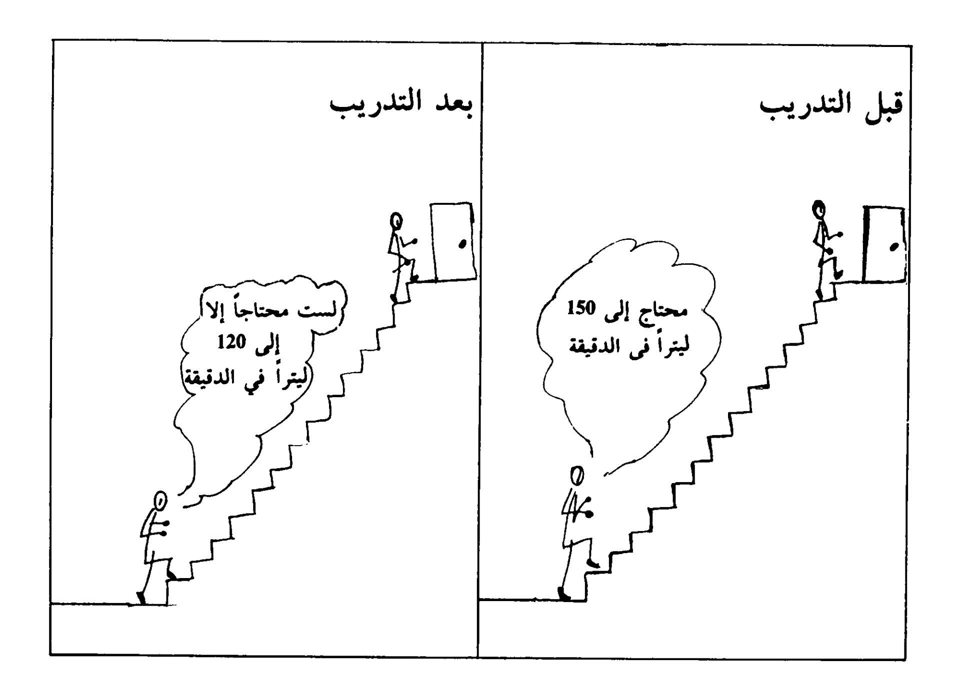
* يسمح بزيادة السعة الرئوية من خلال تقوية العضلات وتليين مفاصل القفص الصدرى.

* يسهم فى المحافظة على هذه السعة الرئوية مع تقدم العمر.



* يحسّن من عمليات التحصيل (مرحلة التنفس) والنقل (عبر الدم) والتسليم (الخلية)، للأوكسجين..

وهكذا، فإن حجم التهوية الضرورى لمجهود بدنى مماثل يمكن تخفيضه بدرجة كبيرة مع التدريب البدنى.



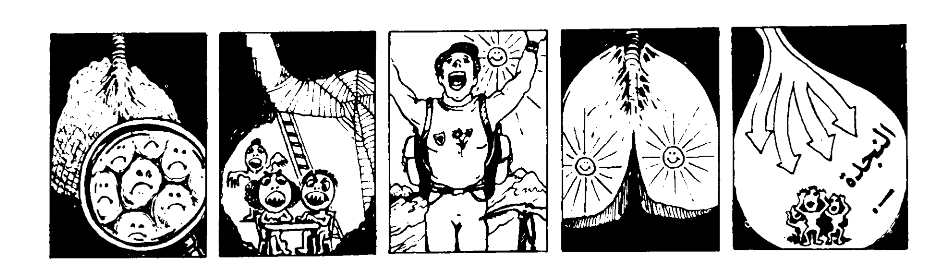
هذه القدرة على التحصيل والنقل والتسليم التى تمثل السعة الاستهلاكية القصوى من الأوكسجين يمكن تحسينها بنسبة 30 فى المائة من خلال الممارسة المنتظمة للتمارين المكثفة.

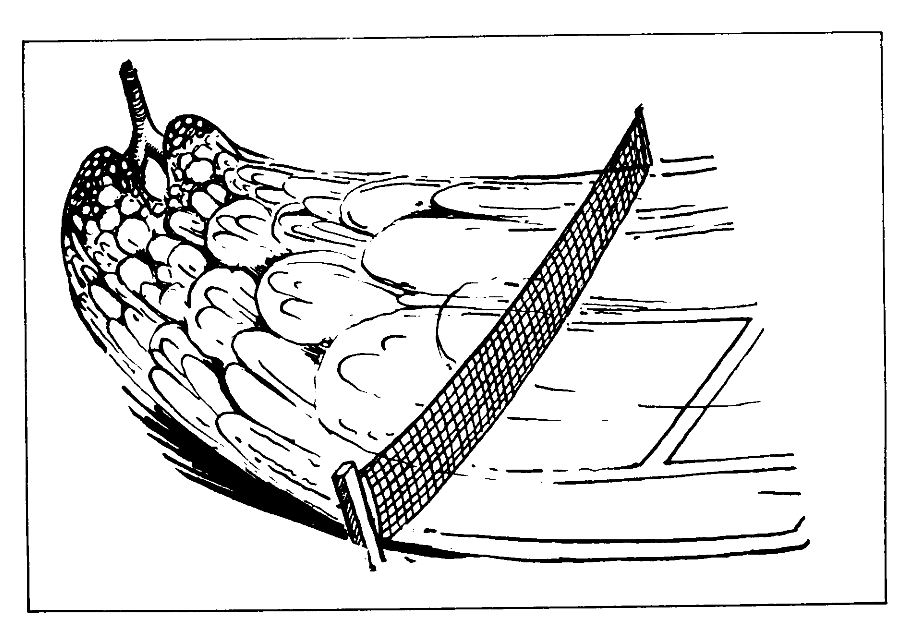
وهذه السعة يمكن مقارنتها بسعة القوة القصوى لمحرك سيارة. فمن الأفضل قيادة سيارة ذات قوة عالية حتى ولو لم تستعمل سرعتها القصوى، وهذا خير من قيادة سيارة سعة محركها ضعيفة وتكون دائماً تحت الضغط المستمر.

هذه السعة عرضة للتهالك بصورة تدريجية بمرور السنين. ويشير الأستاذ لاجرو بأن هذا التخفيض فى القدرة الاستهلاكية القصوى للأوكسجين قد حصل نتيجة الممارسة الرياضية. وهناك العديد من

الأشخاص الرياضيين البالغين (50 ـ 60) سنة تكون القدرة الاستهلاكية لديهم من الأوكسجين مماثلة لأشخاص تتراوح أعمارهم (30 ـ 40) سنة لا يمارسون الرياضة.

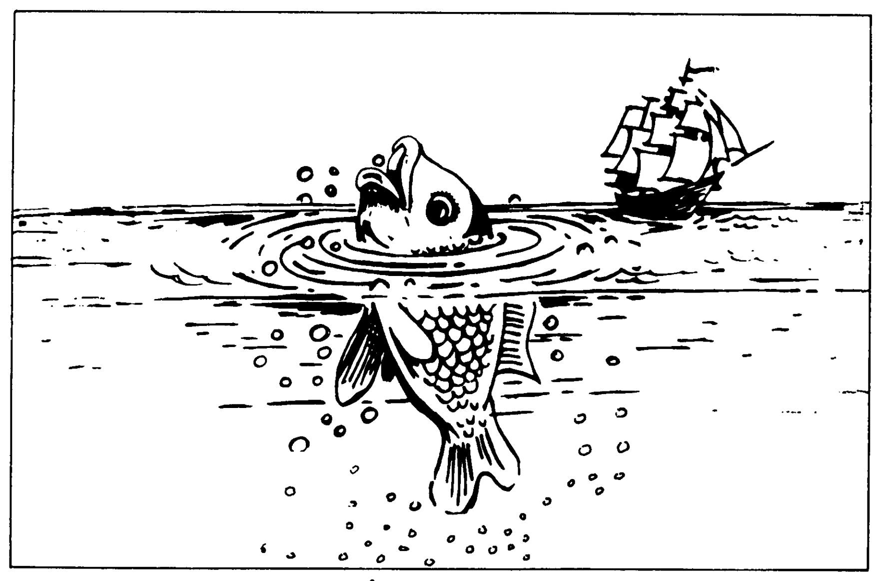
يحافظ التمرين البدنى على حجيرات الهواء فى الرئتين والتى تصل إلى (400 و 600 مليون) خلية..





لو وضعت هذه الحجيرات وصففت بجانب بعضها بطريقة منبسطة لوجدناها تشكل مساحة تقريبية لملعب كرة مضرب (تنس).

«تنتج البحار ٨٠٪ من الأوكسجين. . فلا يجب تدميرها. .»



السمكة تبحث عن الأوكسجين.

يكفى التوقف عن التنفس لمدة 5 دقائق لكى يتسبب بذلك إصابات بالغة بالمخ، وزيادة بضع دقائق أخرى ننتقل من الحياة إلى المـوت. ويمكن أن نفهم أهمية التنفس عندما نعرف أن أول عمل نقوم به عند الولادة هو الشهيق وآخر عمل نقوم به عند الموت هو الزفير. كما يجب أن نعرف أن ما نستنشقه طيلة حياتنا وفى كل يوم 12000 ليتر هواء أى حوالى 15 كيلوجرام.

ويتكون غذاؤنا من الهواء أكثر من المواد الغذائية حيث إن وزن تغذيتنا اليومية بما فيها السوائل فى حدود 3 كيلوجرام.

ولذلك، فإنه من الأهمية بمكان أن نحافظ على جهازنا التنفسى فى حالة جيدة للعمل، وأن نتنفس هواء نقياً قدر الإمكان.

تبدأ معرفتنا بكيفية التنفس عن طريق الأنف وخاصة جناحى الأنف. فى أثناء عملية الشهيق، فإن جناحى الأنف ينفتحان بفضل عمل 3 عضلات:



العضلتان الموسعتان (2) لجناحى الأنف ومستعرض الأنف.

وهذا التزامن: انفتاح/ شهيق أصبح نادراً عند غالبية الناس. ويفسر سبب ذلك إلى ضعف هذه العضلات التى لم نعد نستخدمها كثيراً، وفقدت آليتها (التعود) على العمل.

وقد نجد هذه الآلية بعكس ما أشرنا إليه، تعمل بصورة جيدة عند البعض الآخر.

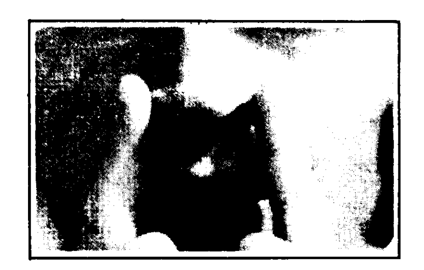
* تنطبق أجنحة الأنف أثناء الشهيق على الجدار الوسطى وتنغلق جزئياً أو كلياً الفتحة الأنفية. وهذا القفل يجبر هؤلاء الناس على فتح أفواههم للتنفس أثناء قيامهم بالمجهود، وبالتالى فإن التهوية الفجائية (الوصول المفاجىء للهواء البارد) إلى قنوات التنفس قد تكون الأصل فى إصابات البرد التى يتعرضون إليها.



هذا، ويمكن من خلال تدريبات بسيطة إعادة هذه الآلية إلى حالتها الطبيعية على النحو التالى أمام مرآة:



* باستعمال الإبهام والسبابة، وسع جناحى الأنف فى الاتجاه السفلى والخارجى أثناء الشهيق، وأطلق الإبهام والسبابة عند الزفير.



* ضع السبابتين بطريقة المس على جناحى الأنف كنقطة ارتكاز.. وسّع جناحى الأنف عند الشهيق وأطلقهما عند الزفير.

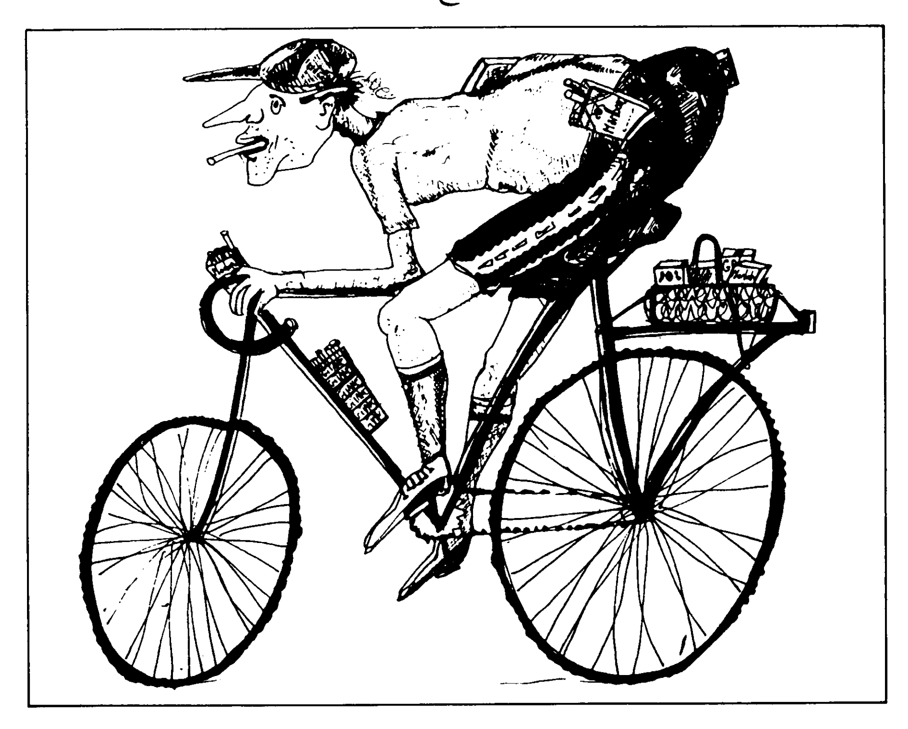


* كرّر نفس التمرين السابق، ولكن بدون استعمال نقطة الارتكاز.

وبالإمكان تقوية جناحى الأنف من خلال عمل مقاومة عند عملية التوسيع (انظر الصورة 2 السبابتان موضوعتان على الفتحة الأنفية).

ومن خلال هذا التأهيل التدريبى، فإن دخول الهواء إلى الرئتين يصبح أمراً سهلاً.. استنشاقك للهواء بدون توسيع جناحى الأنف يعادل رغبتك فى دخول حجرتك بابها نصف مفتوح.. وبما أن الهواء يدخل 18 مرة فى الدقيقة عبر الأنف، فإنه من الأفضل فتح الأبواب على مصراعيها

إن هواءنا ملوث بدرجة كافية خاصة فى المدن، فلا نضيف تلوثاً آخراً من خلال التدخين (استعمال التبغ).



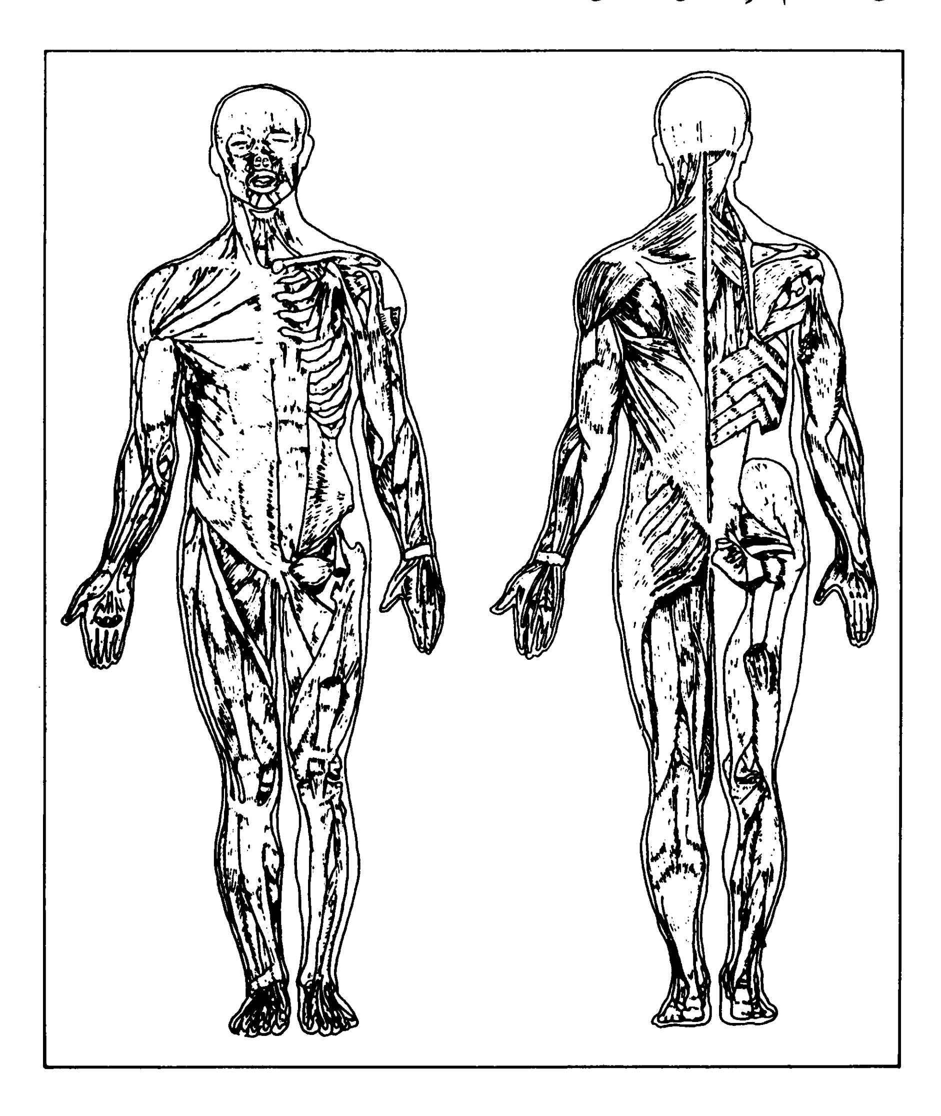
إن التدخين هو العامل الأساسى للسرطان الرئوى... بالإضافة إلى مخاطر القلب والأوعية الدموية.. وهو غالباً ما كان المسؤول الأول عن الالتهابات المزمنة الرئوية ومرض انتفاخ الرئة (امفيزيم Emphysèmes) الذى أقعد أولئك الذين يعانون منه.

يمكن للرياضة أن تسهم فى تغيير بعض عادات المدخنين ومساعدتهم لتقليل أو ترك هذه العادة الضارة بصورة نهائية. وفى الواقع، فإنه من النادر نسبياً رؤية رياضيين يمارسون التدخين.
التدخين يمكن اعتباره انتحاراً على نار هادئة.

يقتل التدخين حوالى 70 000 شخص كل سنة.. خمسة أضعاف إحصائية حوادث المرور.

التأثيرات على العضلات

تشكـل العضلات ثلث وزن الجسم، وتعتبـر العضلات الحمـراء والمضلعة أجهزة الحركة أو الحياة، وبدونها فإن الوظائف الـرئيسية فى الجسم تصبح مستحيلة (التنفس / التحرك / التغذية الخ . .) ويقدر عددها فى الجسم الإنسانى حوالى 650 عضلة. وتعتبر العضلات الأدوات التنفيذية



المطيعة للمخ وهى قادرة على خدمتنا على أحسن وجه بدون مشاكل شريطة الحفاظ عليها فى حالة جيدة. ويعتبر النسيج العضلى آلة عجيبة قادرة على تحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة آلية (ميكانيكية):

طاقة كيميائية ← طاقة ميكانيكية + حرارة

% 25 % 75

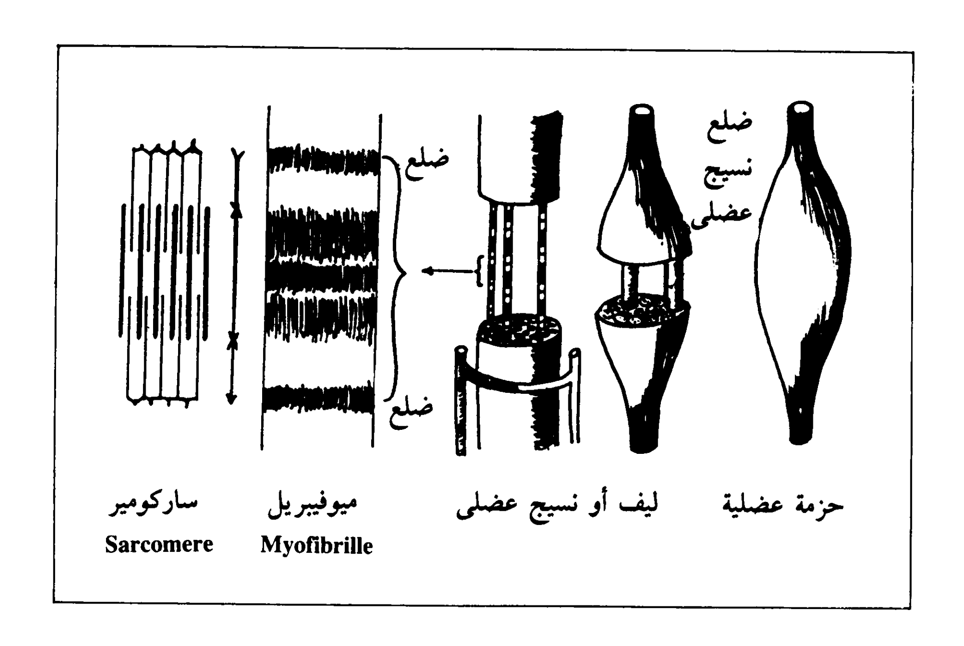
ويتركب النسيج العضلى من وحدات متعددة الوظائف وهى: الألياف العضلية؛ شكلها أسطوانى بقطر ضيق 50 إلى 100 ميكرون طويلة بضعة سنتمرات.

وهذه الألياف ذاتها تتكون من ألياف متعددة رقيقة والتى تدعى (ميوفيبريل Myofibrilles) لها نفس الشكل الأسطوانى، ولكن بقطر 1 إلى 2 ميكرون، طويلة بضعة سنتمترات.

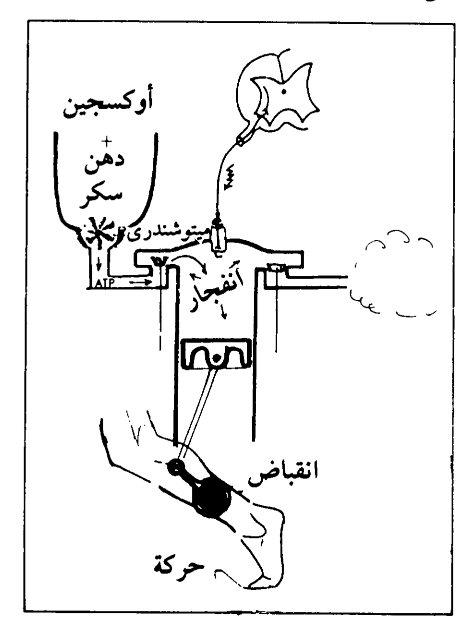
إن فحص هذه الألياف الرقيقة (الميوفيبريل) تحت المجهر الإلكترونى كشف عن:

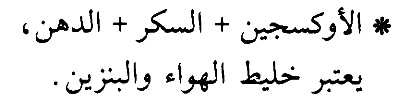
* تكوينها من خلية واحدة ممدة تختزن بداخلها عدداً هاماً من الجسيمات (ميتوشاندرى Mitochondries) تشكل مصفاة حقيقية تقوم بتركيب وتحويل مخلفات نواتج السكر والشحم إلى مادة نشيطة (أدينوزين تريفوسفاط l'ATP (Adénosine Triphosphate).

* تتابع فى المناطق الفاتحة والمناطق الداكنة. وهذا التضليع أو هذه الخطوط ناتجة عن ترتيب خاص للخيوط الزلالية التى تكون الميوفبريل (ألياف كثيفة من الميوزين تتخللها ألياف رقيقة من الأكتين) والميوفبريل هذا مسؤول عن الانقباض العضلى.

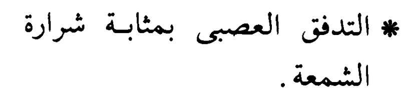


إن المنطقة التى تقع بين الضلعين (الخطين) تسمى (ساركومير Sarcomère) وتعتبر الوحدة المحركة للعضلة. وبصورة توضيحية يمكننا مقارنة عمل العضلات بعمل محرك ذاتى الانفجار:



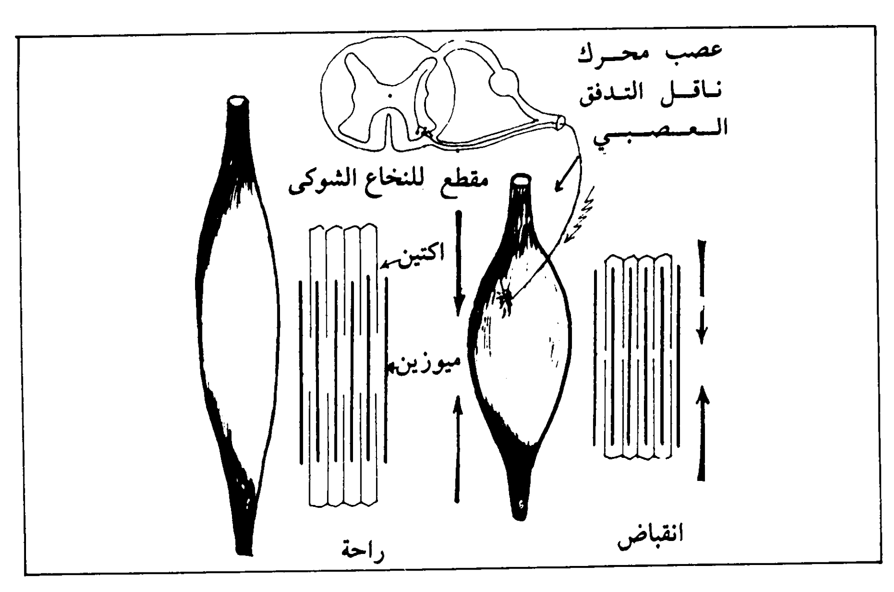


* الأوكسجين + السكر + الدهن، يعتبر خليط الهواء والبنزين.



* التدفق العصبى بمثابة شرارة الشمعة.

* المخلفات الأيضية (حامض اللاكتيك، كربون.. الخ).

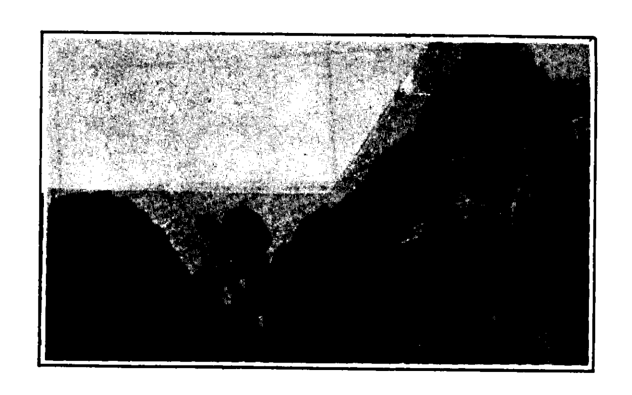


أثناء عملية الانقباض فإن ألياف (الأكتين) المنطقة الفاتحة تتداخل عبر ألياف الميـوزين (المنطقـة الداكنة).

تنمو العضلة وتزداد حجماً وقوة ومقاومة من خلال التمرين الرياضى المنتظم. وإذا أخلدت العضلة للراحة يتقلص حجمها وتضعف بسرعة.

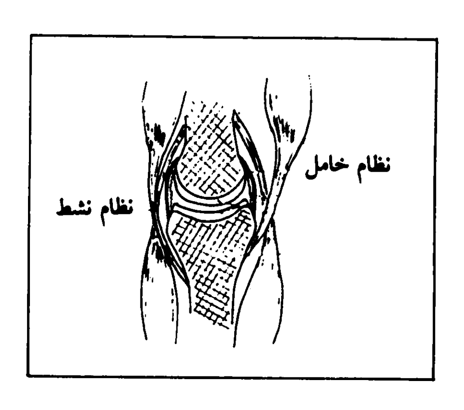


(وتكفى مدة 10 أيام من غير نشاط لإذابة العضلة التى تقع فى مقدمة الفخذ الكوادريسبس).



إن دور العضلة مهم جداً، فهى التى تتيح لنا فرصة الاتصال وتنقلنا إلى حيث نشاء.

فـالعضلة هى التى تسمح بـالربط مـع الهيكـل العـظمى وتـدعم المفاصل:



وفى الواقع، فإن المفصل يرتكز على نظامين:

* نظام خامل، متكون من أربطة مفصلية

* نظام منشط، متكون من أوتار العضـلات التى تتقاطـع مـع المفصل.

إن النظام النشط الذى يصان ويعتنى به من خلال التمرين البدنى يلعب دوراً مهماً فى المحافظة ووقاية الجملة المفصلية، فهو:

1 ـ يؤمن التئام جيد للسطح المفصلى ويدعم عمل نظام الغشـاء المفصلى. مثالين:

فهناك بعض المفاصل، مثل الغشاء العضدى للكتف يرتكز أساساً على النظام النشط، فلو حصل إخلال فى عضلات الكتف يؤدى ذلك إلى

شحط (انجـذاب) نتيجة وزن الـذراع (حوالى 3 كيلوجـرام) على هذا المفصل.

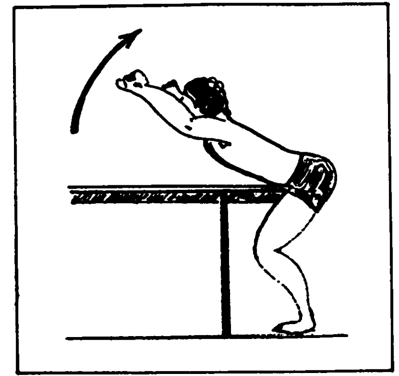
فـالأربطة المفصليـة أصبحت متوتـرة بصـورة مستمـرة تبعث ألمـاً وتلتهب. وهذا الالتهاب يمكن أن يكون أحد الأسباب لنمو التهابى كتفى (بيريارتريت la Périarthrite).

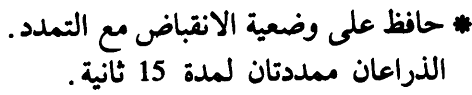
إن ضعف عضلات العمود الظهرى ناتجة فى الغـالب من الآلام الممزقة للظهر والتى تعرف بـ (الدورسالجى Dorsalgies) آلام الظهر.

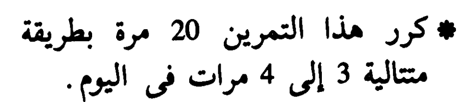
وهذا الالتهاب ناتج من وضعيات الجلوس الطويلة التى تسبب تقوس الظهر للأمام مؤثراً فى مفاصل العمود الظهرى والـذى يصيب بالـدرجة الأولى العاملين بالكتابة والطباعة والخياطـة بالإضـافة إلى أولئـك الذين يفتقرون إلى متانة عضلية فى هذه المنطقة. كما يصيب أيضاً النساء ذوات الصدور الضخمة، فوزن الثديان يزيد من الانحناء الـظهرى ويـزيد من انجذاب الأربطة الفقرية التى يترتب عليها التهاب هذه العضلات وانتشار الآلام فى الظهر.

ويمكن من خلال بعض التمارين البسيطة ايجاد حل لهذه الآلام.

ملاحظة: يستخدم طرف الطاولة على أساس توضيحى للوضعية التى يجب أن يكون عليها الظهر وليس كمسند.



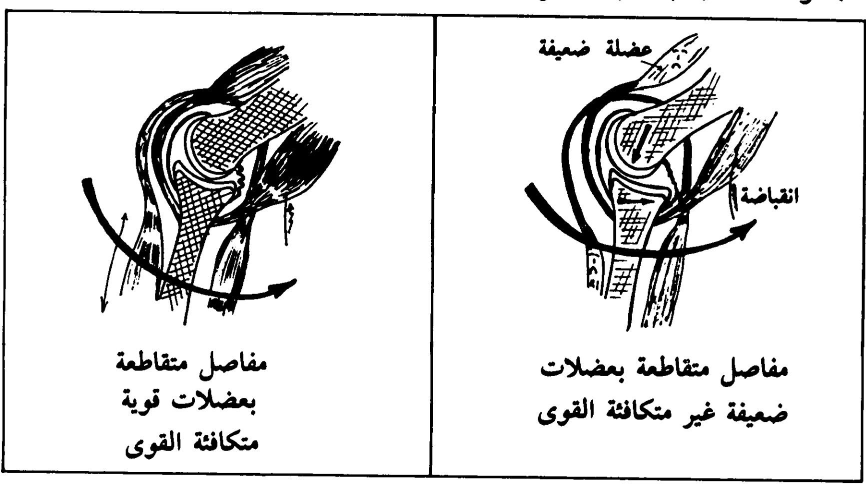

* حافظ على وضعية الانقباض مع التمدد. الذراعان ممددتان لمدة 15 ثانية.


* كرر هذا التمرين 20 مرة بطريقة متتالية 3 إلى 4 مرات فى اليوم.

* عزّز هذا التمرين باستخدام حمولة صغيرة فى كل يد بحدود كيلوجرام واحد.

2 ـ يسهم النظام النشط، أثناء الحركة، فى التوزيع التوافقى للضغوط بداخل المفصل.

إن توازن القوى العضلية المتضادة يمكن أن يضطرب نتيجة اختلال مجموعة عضلية بالنسبة لأخرى.



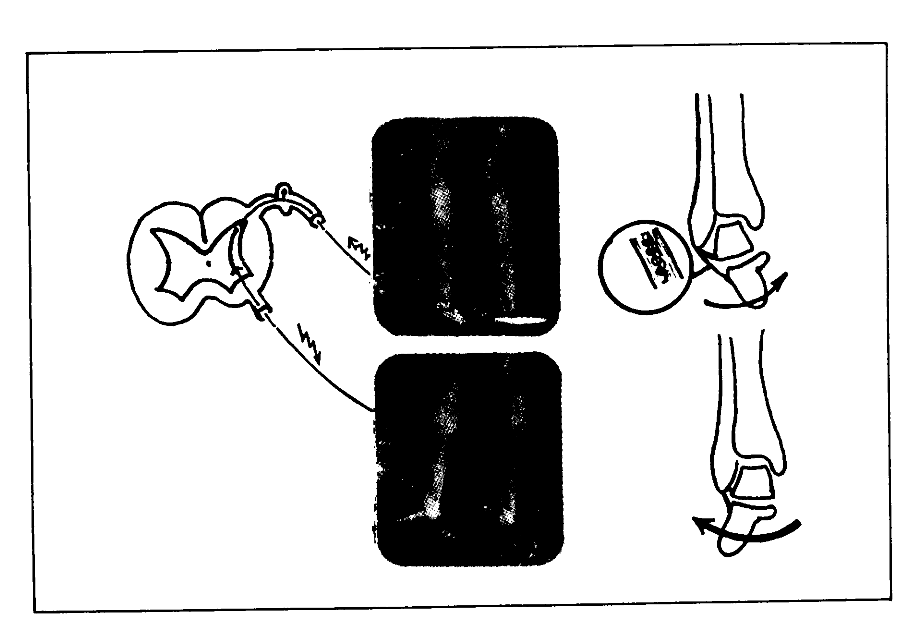
مفاصل متقاطعة بعضلات ضعيفة غير متكافئة القوى	مفاصل متقاطعة بعضلات قوية متكافئة القوى

* مفاصل متقاطعة بعضلات قوية متكافئة القوة.
* توزيع جيد للضغوط
* عمل مفصلى متوازن
* ثبات مفصلى مقبول

* مفاصل متقاطعة بعضلات ضعيفة غير متكافئة القوى.
* توزيع سىء للضغوط
* عمل مفصلى غير متوازن
* آلام وقابلية للتلف المفصلى.

3 ـ يحمى النظام النشط المفصل من بعض الإصابات مثل الالتواءات والخلع. مثل التواء الكعب.

عند حدوث التواء أو خلع للكعب ينسحب الرباط الجانبى الخارجى. وتقوم لاقطات الاستقبال، الحساسة للسحب والمتواجدة بداخل الرباط، بإخبار المراكز العصبية بهذا التوتر، وتقوم هذه المراكز العصبية بالرد بصورة فورية من خلال إرسال منبهات (تدفق عصبى) لتقليص العضلة الشظيية الجانبية التى تقوم بقلب القدم وإعادة تقويم المفصل ومنع التواء الكعب.



فلو كانت العضلة الشظيية هزيلة لما أمكنها تقويم القدم وتفـادى التواء المفصل. وأقدم مثلاً لتقوية عضلات الشظى الجانبية، الذى يجب تأديته بطريقة منتظمة أثناء التسخين الرياضى لتفادى التواءات الكعب:



أ - قم بتحويط الطرف الداخلى للساق باليد (1)
قم باعتراض الحركة (ب) باليد الأخرى (2).



ب - انقـل الـرجـل فى اتجـاه الخارج مع ثنى خفيف لظهر الكعب.

* قم بتأدية الحركة من 15 إلى 20 مرة لكل كعب مع مقاومة تدريجية.

العضلة أساس الفيسيولوجية (علم وظائف الأعضاء) الحيوانية

تتخصص بعض العضلات أو المجموعات العضلية بوظيفة هامة جداً في نطاق الفيسيولوجية العامة كتخصصها في مجال الحركة كما هو الحال بالنسبة لجدران البطن التي تقوم بعدة مهام أساسية:

1 ـ مهمة ترجيع الدورة:

إن الحجاب الحاجز ـ وهو عضلة أساسية للتنفس على هيئة قبة، ينخفض أثناء الشهيق، ويرتفع أثناء الزفير. وكما رأينا سابقاً، فإن الحجاب يثير من خلال هذه الحركات (الانخفاض والارتفاع) تبدلات بالضغط في مستوى التجويف البطني ملائمة لترجيع الدورة. وهذا العمل المفيد لا يمكن أن يتأتى إلا إذا كانت العضلات البطنية قوية لكي تعترض الحجاب الحاجز وتؤدي بالتالي إلى ضغط متزايد على البطن. هذا الضغط المتزايد ينتج عنه كبس الوريد الأجوف الأسفل.

2 ـ مهمة التنفس:

عند انخفاض الحجاب الحاجز أثناء الشهيق يقوم بدفع الأحشاء (الكبد والمعدة والأمعاء الخ) الموجودة في البطن، وتتمدد العضلات البطنية، وتخلق قوة صد لدفع الحجاب الحاجز بفعل التوتر التدريجي. ويستند الأخير على كتلة الأحشاء التي أصبحت غير مضغوطة (يمكننا مقارنتها بكتلة سائلة) لأبعاد الضلوع السفلية جانبياً وزيادة حجم الجزء السفلي للقفص الصدري.

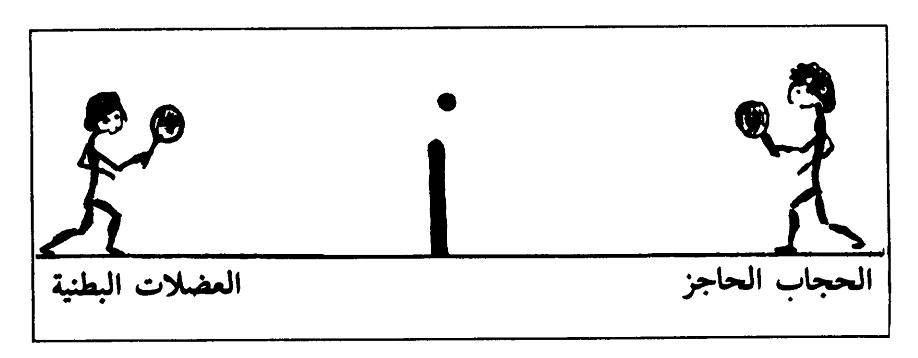
وفي أثناء الزفير، يرتخي الحجاب الحاجز، ولا تجد العضلات البطنية الواقعة دائماً تحت التوتر، أية مقاومة، الأمر الذي يمكنها من التقلص ودفع الأحشاء إلى أعلى التي تقوم برفع الحجاب الحاجز.

تعمل العضلات البطنية والحجاب الحاجز بالتساوي، ويعتبر عملهما

ضرورياً لآلية التنفس. وبالنظر إلى أهمية هذه العملية فى حياة الإنسان، فإن الحكمة تقتضى منا الأخذ فى الاعتبار ضرورة المحافظة على الأداء الجيد العضلى المتمثل فى العضلات البطنية والحجاب الحاجز.

يمتلك الحجاب الحاجز نظام الذراع الرافعة المتميز الذى يجعل منه أقوى العضلات بالجسم الإنسانى، وفى مواجهته العضلات البطنية التى يجب أن تكون قوية بدرجة كافية لكى تؤدى له الخدمات المطلوبة.

ويمكننا القول بأن هذه العضلات هى التى تجسد مدلولات القوة والتحرك.



لكى تكون اللعبة صحيحة، فلا بد أن يكون اللاعبون متكافئين فى القوة.

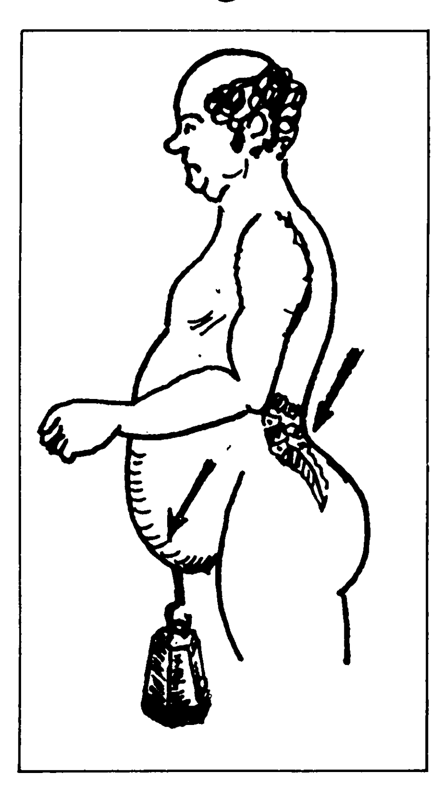
3 ـ مهمة وقاية العمود الفقرى:

تتجمع جميع القوى المتعاقبة من المجهود نحو مركز استقطاب الجسم الذى يقع فى مقدمة العمود الفقرى ما بين الفقرة القطنية الخامسة (أسفل الظهر) والفقرة الأولى العجزية. ولا شك بأنكم لاحظتم بأن جميع مجهودات الإسناد من قيام ورفع وحمل الخ.. تقوم بتقليص عضلاتكم البطنية، وهذا رد فعل آلى.

والواقع أن القوة الناتجة عن المجهود، وبعد تجمعها نحو مركز استقطاب الجسم، تتوزع فى البطن التى تشكل كتلة مثل كتلة الأسطوانة السائلة . . . وهذا بفضل تقلص العضلات البطنية. وهكذا، فإن قاعدة العمود الفقرى التى لا تستقبل إلا جزءاً من هذه القوة تجد نفسها محمية، ولهذا السبب فإن رياضيى رفع الأثقال يستخدمون أحزمة مسك البطن من أجل رفع حمولاتهم. وكذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من آلام العمود الفقرى أسفل الظهر يجدون الراحة عند استعمالهم الحزام الخاص أو غيره فى المنطقة البطنية وأسفل الظهر. . .

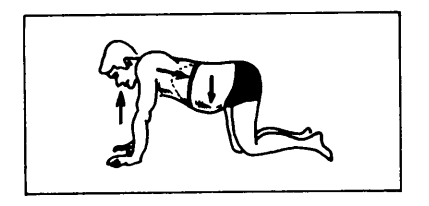
ولكن أتدرون أن أفضل حزام هو الحزام العضلى؟

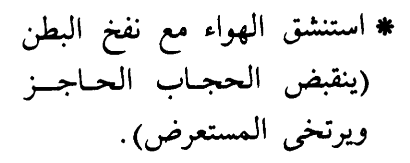
وفى الحقيقة، أن العضلات البطنية القوية هى الضمانة للسلامة الفقرية ضد أخطار بعض المجهودات وخاصة مجهود الرفع.



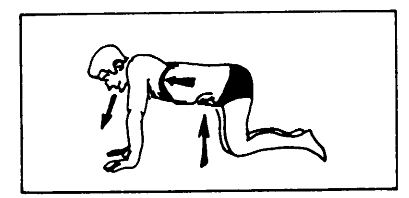
وفيما يلى تذكير موجز تشريحى ونصيحة. إن العضلات البطنية تتكون من ثلاث طبقات عضلية لكل واحدة منها وظيفة خاصة. وبدون الدخول فى التفاصيل، فإنه من المهم معرفة أن الطبقة العميقة ممثلة فى مستعرض البطن. وهو ما يعرف بعضل المحافظة أو الصيانة بفضل الترتيب الأفقى لأليافه العضلية. ولذلك جاءت تسميته بالمستعرض، وهو يلعب دوراً أساسياً فى العمليات الآلية المذكورة سابقاً. ومن الأهمية بمكان تقويته هو بالذات لنتخلص أيضاً من التكرش.

وأقدم أحد التمارين الخاصة بتقـوية المستعـرض وهى سهلة التنفيذ:





* استنشق الهواء مع نفخ البطن (ينقبض الحجاب الحاجز ويرتخى المستعرض).



* اخرج الهواء (زفير) مع ادخال البطن (ينقبض المستعرض ويرتخى الحجاب الحاجز).

ويمكن تكثيف هذا التمرين من خلال:

* تطويل عملية الزفير وبعمق.
* زفير مشكوم (به رجّة) وسريع.
* خلق مقاومة قوية لتدفق هواء الزفير عن طريق تقطيم الشفتين الخ.

4 ـ مهمة التغوط:

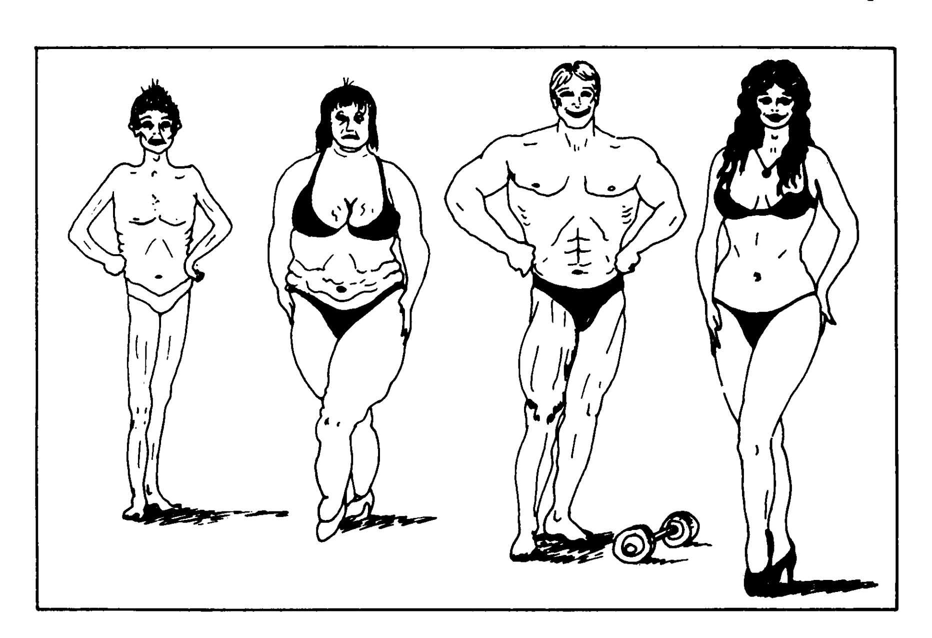
يؤدى الحزام البطنى الضعيف بمرور الوقت إلى الإمساك.



5 ـ مهمة الوضع (الولادة):

المرأة ليست معفية من التمارين البدنية المكثفة. وولادة بسيطة تعادل سباق 3000 متر بسرعة نشطة. إن العضلات البطنية بانقباضاتها القوية تسمح بزيادة الضغط بداخل البطن وتساعد على إخراج الطفل. وتعتبر الولادة محاولة بدنية يجب الإعداد لها كالإعداد لغيرها من المحاولات البدنية الأخرى.

وكما يحتاج الرجل إلى ممارسة الرياضة، فإن المرأة فى حاجة مماثلة لها أيضاً وجسمها خاضع لنفس القوانين. غير أن المرأة على وجه العموم فى حاجة أقل إلى متطلبات المنافسة من أجل ممارسة التمرين البدنى، فهى أقل تعلقاً بالأداء وإحراز البطولة من رفيقها. بينما نجد قيم أخرى تجذبها إلى ممارسة الرياضة الحركية (الجمباز) بصورة منتظمة والتى تشكل بالنسبة لها النشاط الأكثر انسجاماً. فهذا النشاط يتيح لها تطوير الرشاقة والجمال.



العضلة دعامة الناحية الجمالية للجسم

إذا كانت تقوية العضلات البطنية أمراً جوهرياً بالنسبة لأداء جيّد للوظائف الفيسيولوجية الهامة لحياة الرجل، فإن هذه التقوية لا ترتجل. وقبل المباشرة فى هذا الاتجاه، فإنه من الضرورى إجراء فحص مورفولوجى (دراسة بنية شيء أو شكله). من الناحية الستاتيكية والديناميكية من حيث الموازنة والتحرك، وذلك لتحديد الموقف الواجب تبنيه أثناء التمارين.

بالإضافة إلى ذلك، إن العضلة وفى أثناء عملها:

* تقوم بزيادة انزيمات (الميتوشوندرى) Mitochondries، التى تنتج.

* تطور من دورتها الصغيرة بإيجاد تفرع للشرايين الصغيرة وزيادة عدد الشعيرات.

* تسهم فى إتلاف الشحوم بغرض استخدامها كمصدر للطاقة.

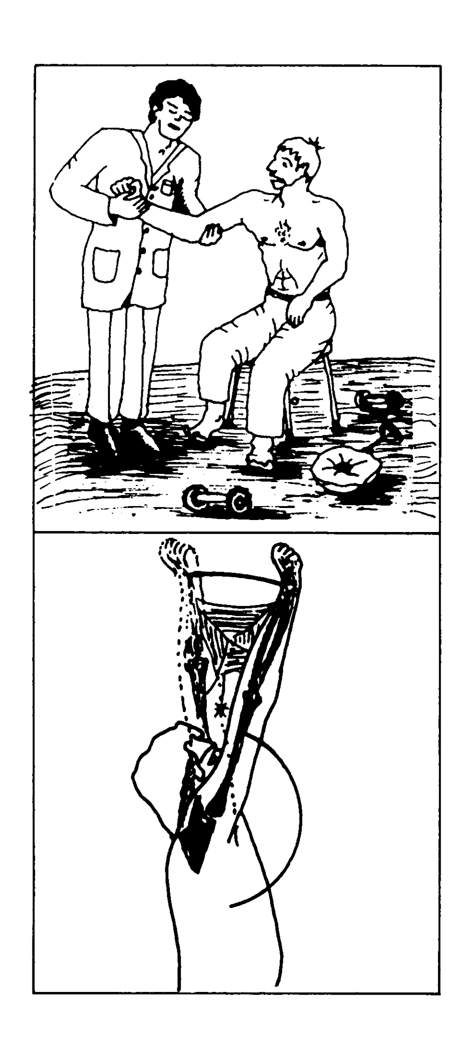
ومع التدريب، فإن العضلات تكون أكثر قدرة على تحمل التعب، وتقوم بتجميع حامض الأكتيك أو اللينيك بطريقة بطيئة لكى يتم توزيع الأوكسجين بفعالية أكثر، وتزيد من أنزيمات الميتوشاندرى زيادة مضطردة لإنتاج مركب آي. ت.ب.

* * *

التأثيرات على المفاصل

يتصدأ الجسم أكثر مما يتآكل، والمفاصل أكثر حساسية لهذا النوع من التلف وتشل المفاصل بسرعة نتيجة لعدم الحركة، وفى غالب الأحيان

يتطلب إعادة صلاحيتها الوظيفية العادية وقتاً ليس بالقصير خاصة للمفاصل المربوطة بالجبس نتيجة إصابة. . وهذا الأمر لا يمر بدون عناء أو بدون ألم. .



إن حياتنا اليومية تفرض علينا عدداً من الحركات ولا تتطلب منا الاستعمال الواسع لمفاصلنا، والبعض منها قلما يطلب استخدامه. وهنا تصاب هذه المفاصل بالصدأ أو ما يسمى بالتصلب والتوتر فى منطقة الأربطة والغشاء المفصلى، مما ينتج عنه أيضاً إصابة الألياف العضلية التى تسمح بتحريك المفاصل فى هذه المنطقة.

إذاً، من الضرورى تجنيد جميع مفاصلنا من أجل الحفاظ عليها فى حالة جيدة من العمل. وهكذا نمكن هذه المفاصل من الاستفادة من زيادة التبادل الدورى الذى يسمح بتدفق وعائى لجميع العناصر المفصلية وخاصة الغضروف المفصلى. ويمكننا تصور طبقات خلايا هذا الغضروف وهى فى حالة جيدة من التوازن الدورى، تتجدد خلاياه متفادية بذلك نمو الخلايا الورمية التى تسبب مرض الآرتروز (ألم المفاصل).

التأثيرات على العظام:

يحتاج العظم إلى الحركة ليحافظ على صلابته وحالته الجيدة. عدم الحركة المطولة يؤدى فى بحر 6 أشهر إلى (اوستيوبوروز) أى مرض مسامية العظام. وبعبارة أخرى يصاب النسيج العظمى بالتعرية نتيجة فقد الكلسيوم وضعف مقاومته الآلية.

إن تكرر مرض مسامية العظام يزداد بتقدم العمر، ويمكن أن يكون المرض نتيجة كسور عظمية وارتخاء الفقرات وآلام وحتى قصور وظيفى مزمن. كما أن مصدر المرض ليس فقط عدم الحركة، ولذلك يجب معرفة:

* أن الإلزام الميكانيكى والضغوط والجذب المفروضة على العظم أثناء التمرين والمجهود البدنى عوامل ايجابية للعظم. وهى تسمح بنمو الخلايا العظمية (اوستيوبلاست Ostéoblastes، هذه الخلايا تعمل على إتلاف العظم غير المرغوب فيه.

* أن الانقباضات العضلية المحيطة بالعظم، والتى تسهل عملية الدورة الدموية فى هذا المستوى تسمح بتدفق دموى أفضل للعظم.

وبفحص صور الأشعة لكبار السن الذين يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً لاحظت وبطريقة المشدوه عدم وجود تشوهات أو ترميمات أو أى آثار لمرض مسامية العظام عند هؤلاء.

وفى الوقت الذى ينمّى التمرين البدنى قوة العضلات يقوم فى ذات الوقت بحماية العظام.

لقد أثبتت بعض التجارب بأن كسر العظم يحتاج إلى قوة أعلى

تعمل بازدواجية القطع عندما تكون العضلات المحيطة بالعظم فى حالة انقباض بعكس ما لو كانت العضلات فى حالة انبساط فإن كسر العظم فى هذه الحالة يكون عادياً.



ومن هنا تتضح أهمية الإعداد العضلى قبل بداية موسم التزحلق مثلاً. ومن الضرورى أن يترك الإنسان نفسه فى حالة استرخاء عند السقوط حتى يتفادى الالتواءات والكسور.

التأثيرات على الجهاز الهضمى والتوازن الغذائى:

إن للنشاط البدنى انعكاسات جيّدة على مجمل العمليات الآلية فى تمثيل المواد الغذائية أثناء مرورها بالأنبوب الهضمى.

* فهو يؤدى إلى زيادة الشهية التى تهىء الجهاز الهضمى تهيئة جيدة لتحويل وامتصاص المواد الغذائية.

* كما يقوى عملية الخلط أو الخض للمواد الغذائية فى المعدة وفى الأمعاء نتيجة تغيّر وضعيات الجسم فى المكان وزيادة قدرات الحركات التنفسية للحجاب الحاجز.

وفى الحقيقة، فإن خلط المواد الغذائية التى يأكلها الإنسان ومرورها عبر الجهاز الهضمى يرجع إلى حركات الانقباض والانبساط للعضلات الملساء الموجودة فى جدران الأعضاء الهضمية. وهذا الخلط يسمح بنقع المواد الغذائية فى الإفرازات الهضمية التى تحولها إلى حساء (الطحن).

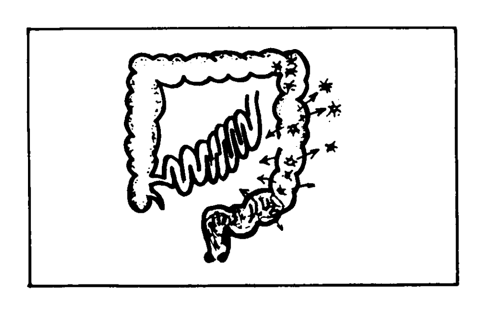
بتصورنا لحركة عامة لمجمل المنطقة الهضمية نرى أن الحجاب الحاجز وهو فى حركة الانقباض والارتخاء (الانبساط) يحسّن من عملية الخلط. وهذه الحركة لو تكررت 15 إلى 18 مرة في الدقيقة لنتج عنها تدليك حقيقى لجميع أعضاء البطن، الأمر الذي يساعد في مرور وامتصاص وإخراج المواد الغذائية.


شهيق مع نفخ البطن

زفير مع ادخال البطن

وهـذا التمرين سهـل التنفيذ يمكن أن يقـدم خدمـات جيدة لأولئك الذين يعانون من الإمساك وخـاصة المتقدمين فى السن المصابون بمشاكل وظيفية صحية نتيجة غياب النشاط البدنى.

إن تباطؤ فضلات الهضم في المعى الغليظ يحدث تعفنا وتخمراً أكثر شدة فى الأمعـاء. وهـذه الظاهرة تحدث تكاثر غير عادى من البكتيريا، التى تعتبر فى حد ذاتها

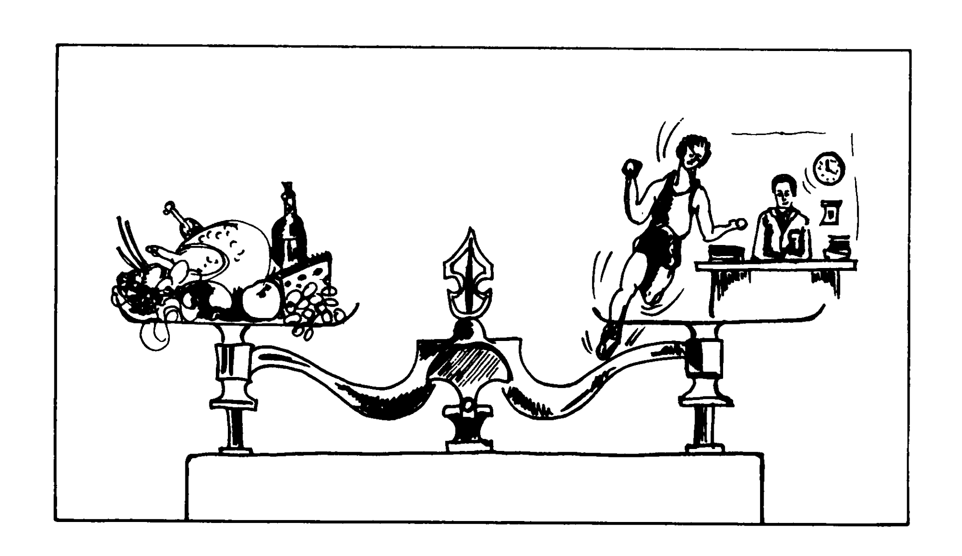


مفيدة لحياة الأمعاء فى حدود المعقول ويمكن أن تؤدى إلى تسمم مزمن وسبباً لعلل مختلفة إذا تجاوز عددها اللامعقول.

وإني أنصح بالإضافة إلى التمرين السالف الذكر، ومن أجل تنظيف هذا الجزء من الأنبوب الهضمى القيام بالصوم لمدة 48 ساعة كل ستة أشهر بحيث لا تؤخذ إلا السوائل (حساء خضار مصفاة ودافئة) ويمكن مقارنة تنظيف الأمعاء بتنظيف المنازل عند دخول أحد الفصول السنوية الذى تقوم به ربات البيوت وهذا الصوم مفيد للصحة ويعطى نتائج جيدة لبعض علل الروماتيزم.

* * *

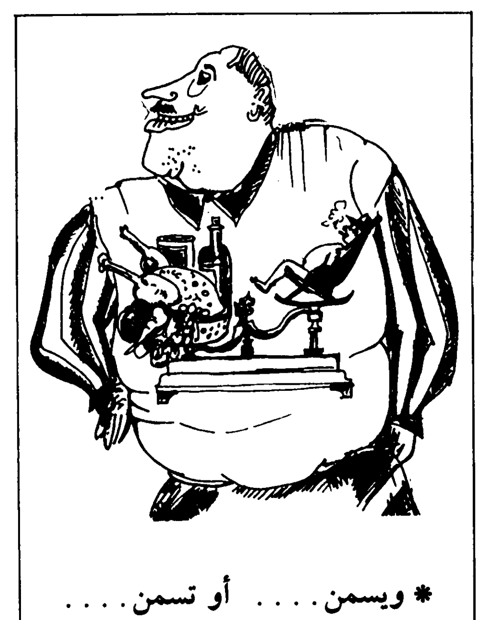
إن النشاط البدنى من أحد العوامل الهامة فى التوازن الغـذائى. والأخير يمكن أن يشكل توازناً بين المشتريات الغذائية والنفقات الضرورية للحياة الاجتماعية والعمل الوظيفي للجسم.



الكميات الحرارية المطلوبة للجسم	أوجه صرف الكميات الحرارية فى الجسم
* 1 جرام بروتين = 4 وحدة حرارية * 1 جرام غلوسيد = 4 وحدة حرارية * 1 جرام ليبيد = 9 وحدة حرارية وجبة غذائية متوازنة يجب أن تشتمل على حوالى : 55 % من الغلوسيد 15 % من البروتين 30 % من الليبيد	* العمليات الأيضية الأساسية - تشغيل الأجهزة القلبية والهضمية والتنفسية الخ . . . - تجديد الخلايا. - منظم حرارة 37 * الأنشطة البدنية - عمل بدنى، مشى، الخ * الأنشطة الذهنية - تفكير، دراسة

إذا كانت الكمية الحرارية المطلوبة للجسم أكثر من الكمية المصروفة، فإن الزيادة تتحول إلى شحم ويخزن فى مستوى الأنسجة (فى مناطق مختلفة حسب الأشخاص والجنس وتكون نتيجته زيادة وزن الجسم بصورة غير طبيعية . . .

ولو كان العكس، بحيث يكون المصروف أكثر من المطلوب، فإن الجسم يستهلك احتياطه ويضعف.

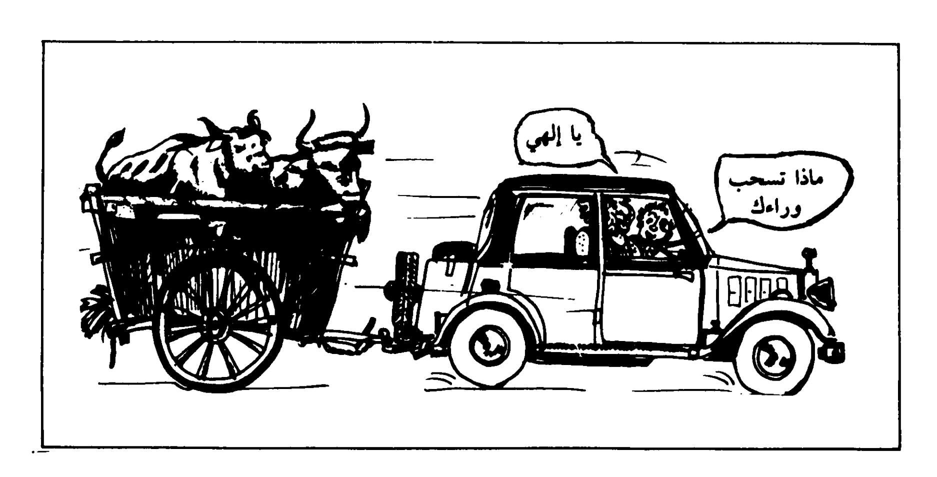


* ويسمن. . . . أو تسمن. . . .

وفى البلدان الصناعية فإن مشاكل التغذية تتجسد فى وفرة المطلوب بالنسبة للمصروف فالوجبة الغذائية تصل فى المتوسط إلى 3000 وحدة حرارية يومياً فى الوقت الذي يرى فيه خبراء التغذية بأن المطلوب الكافى 2800 وحدة حرارية يومياً. وهذا الزائد يؤدى إلى السمنة. وفى العادة فإن جسمنا يتكون من 15 إلى 25 % من الشحوم الموجودة بالخلايا الدهنية (اديبوسيت) (Adipocytes) ويتنوع عددها وحجمها حسب الأشخاص وطريقة حياتهم.



وهذا الوزن الزائد من الشحم التالف الذى نجره بصورة مستمرة معنا يشبه السيارة التي تتجول باستمرار وتجر وراءها عربة معبأة بشحوم ولحوم الأبقار.



كيلو واحد من الأنسجة الدهنية = احتياط من 8000 وحدة حرارية.
وأنت... كم هو الوزن الذي تجره؟

احسبه، بطرح وزنك الحقيقي من وزنك النظرى الوارد فى معادلة لورنتز:

بالنسبة للرجل: الوزن المثالى = قامة ـ 100 ـ $\frac{\text{قامة} - 150}{4}$

وبالنسبة للمرأة: الوزن المثالى = قامة - 100 - $\frac{\text{قامة} - 150}{2,5}$

احذف 10 % من الوزن الذى تحصل عليه إذا كنت طويل القامة.
وأضف 10 % للوزن الذى تحصل عليه إذا كنت قصير القامة.

واعلم بأن زيادة 10 % فقط من وزنك يمكن أن تنقص من عمرك سنين عديدة. وزيادة 20 % تؤدى إلى الوفاة بنسبة 25 % للرجال و 21 % للنساء.

وكلما كانت نسبة الوزن الزائد أعلى كلما كانت مخاطر الوفاة أسرع...

ومن جهة أخرى، فإن قابلية الوزن الزائد:

* عامل خطر على القلب والأوعية الدموية.. (60 %) من أصحاب السمنة المفرطة يموتون من الحوادث العادية مقابل 30 % من الأشخاص عاديى الوزن.

* سبب هام لأمراض الروماتيزم من النوع التالف مثل آرتروز الورك والركبة والعمود الفقرى.

* قابلية لمرض السكر وسلس البول.

* سبب للوهن وقابلية للإصابات الخارجيـة والتعب أحيانـاً مرض (الاستينى Asthénie فقد القوة كيـف لا يصاب الإنسان بالتعب وهو يجر أو يحمل هذه الكتلة عديمة الفـائدة؟ إن السيـارة تتعب، فلماذا لا يتعب الجسم؟).

* إحسـاس بالتجـرد أو احتقار الجسم مـع ما يتـرتب من نتائـج فيسيولوجية معنوية:

- الإحساس بعدم الراحة.

- الوضع السيء للانعكاسات الجنسية يمكن أن تصـل إلى درجة البرودة الجنسية عند النساء.

- الانطواء النفسى وأحياناً ظهور أمراض عصبية ونفسية.

بالإضافة إلى ذلك نظرة المجتمع للشخص البدين، وفارط السمنة غالباً ما تكون النظـرة إليه نظرة ازدراء واحتقار.

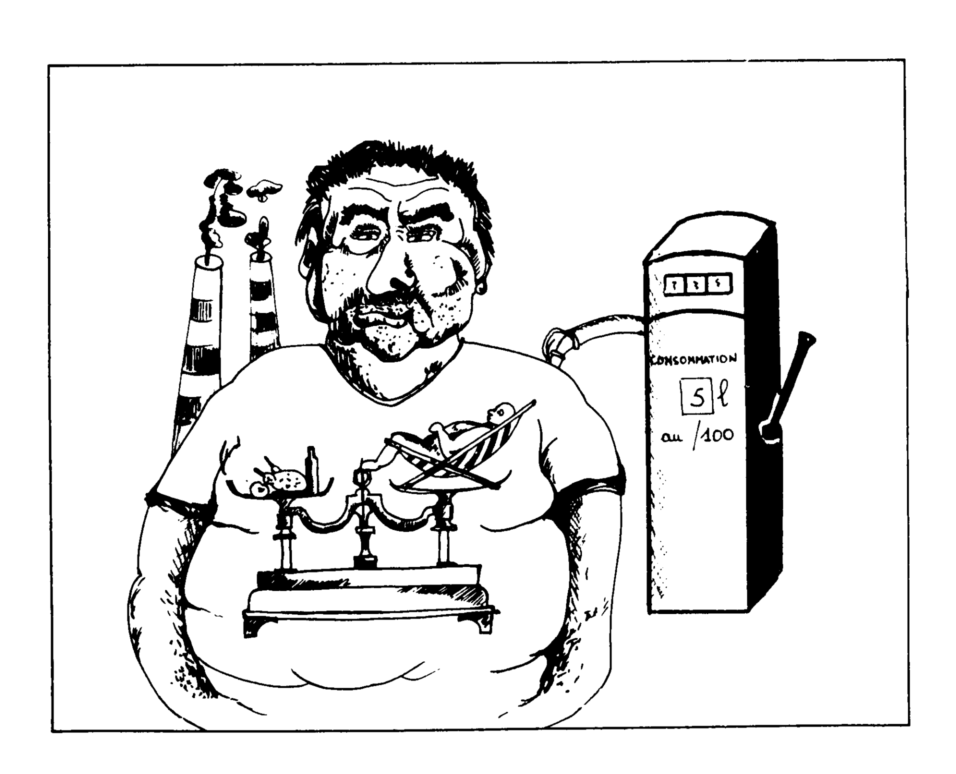
إذاً، من الضرورى أن نفهم، أن الواجب يقتضى فصل العربة عن السيارة.

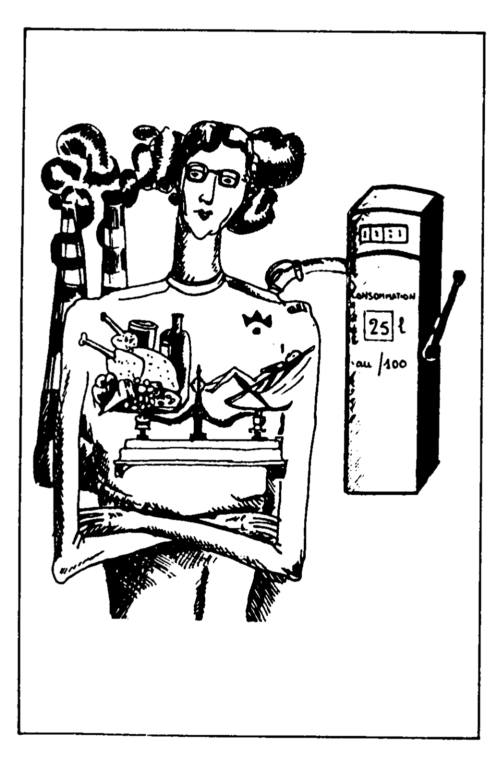


هناك من يعترف بقوله: صحيح أنى أقوم بقليل من التمارين ولا آكل إلا القليل ومع ذلك فأنا أسمن.

إن نسبة المصروف من الوحدات الحرارية بالجسم (العمليات الأيضية + الأنشطة البدنية + الأنشطة الفكرية) يمكن أن تتنوع من شخص لآخر... وهؤلاء الأشخاص لا يستهلكون إلا قليلاً من احتياجاتهم الأساسية (العمليات الأيضية الأساسية) وبالتالى فإن آلتهم اقتصادية جداً، وكل ما يلتهمونه يبدو أنهم يستفيدون منه إلى أقصى حد.

ومن هذا الواقع، فإن المطلوب من الوحدات الحرارية أصبح متجاوزاً للمصروف الأمر الذى يؤدى إلى ازدياد أوزانهم. ولإعادة التوازن، فإنه من الضرورى الزيادة فى المصروف البدنى.





وهناك، من يقول على عكس الأول: على الرغم من أن شهية بدنى بسيطة فلا أصل إلى اكتساب الـوزن. وهـؤلاء الأشـخـاص يمتلكون آلة غير اقتصادية فالإنفاق الحراري يكاد يعـوض مصروف العمليات الأيضية الأسـاسية فى أجسـامهم. وبـدون الأخـذ فى الاعتبار الحالات الخاصة التى يكون مصدرها مشاكل غددية أو مشاكل عدم امتصاص، فإن هذه الحالة التى تصاحب الأشخاص العصبيين تجد تحسناً عند مزاولة التمرين البدنى.

إن النشاط البدنى لا يضعف البدين فحسب بل يسهم في تسمين الضعيف من خلال ظاهرة تنظيم التوازن الفيسيولـوجى وخاصـة التوازن العصبى.

إن النشاط البدنى التدريجى الذى يمارس يومياً والمصاحب بنظام حمية غذائية أو (ريجيم غذائى) إذا اقتضى الأمر ذلك، مع تطبيق العلاج النفسى (والمعالجة الجماعية والارتخاء وإعادة تأهيل للعـادات المعيشية) يبقى العنصر الأساسى والطبيعى لفنّيات تنقيص الوزن.

إن التعليل السائد من أن البدانة المفرطة ترجع لأسباب وراثية أو خلل هرمونى أمر مبالغ فيه، ذلك أن المسؤولية الحقيقية تقع بالدرجـة

الأولى على التقاليد الغذائية والعادات المعيشية. ومع ذلك فإن البدانة يمكن أن يكون مصدرها أزمات (البـوليميا Boulimie) وهى علة نفسيـة (قلق - توتر) التى تجد فى الأكل متنفساً أو تهدئة. وفى هذه الحالة، فإن المريض الفطن بإمكانه أن يلاقى الهدوء والانشراح من خلال ممارسته لتمارين مناسبة بدلاً من اللجوء إلى الأكل.

إنه من المؤسف حقاً أن يكون مشكل إنقاص الوزن قد عولج من جانب الكثير من الأشخاص بوسائل علاجية تكمن فيها الخطورة أكثر من الفعـالية، وفعـاليتها فقط هى سحب الأوراق المـاليـة من المحـافظ أو الجيوب.



هناك العديد من الأفراد أو الشركات الذين تحصلوا على شهرة واسعة بفضل الدعاية الكبيرة أمثال أبطال الألعاب الأولمبية وغيرها.. والذين ساقوا

أعداداً كبيرة من المسافرين الأبرياء فى متاهات مظلمة لا سبيل إلى الخلاص منها.

إن ازدياد الوزن والقابلية له في جميع الأحوال ومهما كانت الأسباب هو زيادة فى الوحدات الحرارية المطلوبة بالنسبة لمصروفات الطاقة. وإن البدانة المفرطة هى مرض وصلت نسبة انتشاره بفرنسا 30 % بين النساء و15 % بين الرجال.. إنها مرض خطير للبلدان الصناعية، وإنها فدية يدفعونها مقابل الامتلاء والإسراف الغذائى المخجل... إنها فدية لجريمة ارتكبها جزء من العالم ضد باقى الأجزاء المصابة بالمجاعة التى يذهب ضحاياها بعد المعاناة المرعبة... (50 مليون شخص من بينهم 15 مليون طفل ضحايا المجاعة كل سنة).. إنه عدم التوازن الذى لا يحتمل والذى يجب تعديل كفته بكل قوة وبسرعة حتى لا ينزلق الإنسان فى متاهات العدم.

وإننا جميعاً معنيين بهذه العلة.. كلنا مسرفون فى الوحدات الحرارية. إن البدين ضحية مسكينة لهذا النظام الاستهلاكى الذي نحاول جميعاً العيش فيه، هذا النظام الذي يضع في متناولنا أغذية اصطناعية وخطيرة على صحتنا. فليكن لدينا الشجاعة لتغيير العادات التى لم تعد تتماشى وطريقة حياتنا ومستوى حضارتنا.

ومنذ قرون بل ومنذ عشرات السنين كنا نتقاسم غذاءنا مع قريب أو صديق قام بزيارتنا فى البيت مع ما تحمله هذه المعانى من صداقة عميقة وتضامن وأخوة. فلم نكن نأكل للشبع كل يوم بل لما نقدمه من أكل للآخرين، ولكن اليوم حيث تزيد الوحدات الحرارية التى نبتلعها عن حاجاتنا ونعرف تماماً بأن هذه الزيادة سلبية لصحتنا، فإن الوقت قد حان لندرك بأن تقديم وليمة لصديق هى فى الحقيقة الرغبة له فى صحة سيئة.

إذاً، علينا أن نعتدل فى هذه العادة التى تجمعنا حول طاولة مليئة بما لذ وطاب.



فلنقدم إلى أصدقائنا ما يفتقدونه أكثر لصحتهم وإلى الحياة الطيبة فى مجتمعنا: التربية البدنية.



وماذا عن المسكرات؟ هذه العلة التي تصيب ما يقرب من 3 مليون شخص فى فرنسا والتى تأتى فى المرتبة الثالثة من حيث الوفيات بعد أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. . . هذه المسكرات التى تجعل من فرنسا فى مقدمة البلدان المستهلكة للكحول والتى يمكن تقليلها إلى حد كبير بتطوير الممارسة الرياضية للجميع، فالمسكرات لا يمكن أن تلتقى والرياضة أو أن يتعايشا معاً.

التكلفة الإجمالية للمشروبات الكحولية بفرنسا :

سنة 1977 = 85 مليار فرنك

سنة 1981 = 120 مليار فرنك



«إن انتشار النشاط الرياضى للجميع يسهم فى قهر المسكرات».

التأثيرات على الكليتين

تقوم الكليتان يومياً بتصفية حوالى 180 ليتراً من الدم. والبول ـ وهو ناتج هذه التصفية ـ يتوجه إلى المثانة عن طريق الحالب. وكمية البول التى تصرف يومياً خارج الجسم تتفاوت وفق كمية الماء التى يشربها الفرد وهى تعادل تقريباً ليتراً إلى ليتر ونصف.

يزيد النشاط البدنى من إفراز كمية العرق بصورة ملحوظة وذلك لمقاومة التسخين الناتج عن التمرين البدنى. ونتيجة لذلك، فإن جزءاً كبيراً من الفضلات الأيضية (فوسفات ومادة الأورية وهى تركيبة البول وحامض اللاكتيك) يتم التخلص منها مع العرق عن طريق الغدد التى تفرزه وعددها مليوناً موزعة على سطح الجسم. هذا العمل الإفرازى الذي يتم عن طريق الغدد يخفض حجم الدم المصفى عن طريق الكليتين ويريح عملها. ولا شك أننا عندما نكون اثنين للقيام بنفس العمل، فإن التعب يكون أقل.

* * *

التأثيرات في عملية انتقال التدفق العصبى

إن التمرين البدنى يسمح باستبدال الأعمال الطوعية بردّات الفعل الآنية وتكتسب الحركات فعالية أكثر من جراء ذلك.

ويسمح التدريب بالحصول على تقدم فى آلية الحركات ويزيد من مردودها، كما تتمكن النهايات العصبية الأكثر رهافة من نقل التدفق العصبى بسهولة.

التأثيرات على الأمراض المزمنة :

مرض السكر (كمثال)



أكد الدكتور ج.ب. موندينار على التأثير الإيجابى للنشاط البدنى لمرض السكر، حيث أثبتت العديد من الدراسات التى قام بها من خلال المعالجة الدور الشفائى، الذى يؤديه النشاط البدنى على مرضى السكر وخاصة على أولئك المرضى الذين يعالجون بالحقن اليومية للأنسولين. فالعضلة تستهلك سكر الدم أثناء التمرين وتسهم فى تخفيض نسبة (الجليسيمي) بالدم.

التأثيرات على المستوى النفسى :

إن التأثيرات الإيجابية للنشاط لا تقتصر على الجانب البدنى فقط، بل تتجاوزه أيضاً لتشمل الجانب النفسى للإنسان.

ويؤدى النشاط البدنى والرياضى إلى تقليص وتحجيم الروح العدوانية والاندفاعية، ويشكل عنصراً علاجياً ممتازاً ضد الانطواء الفردى.



كما يقلّص النزعات أو الميول المضادة للمجتمع وينمى روح الاتصال وربط العلاقات الإنسانية بصورة متوافقة وذلك فى جميع المستويات العائلية والاجتماعية والمهنية.

وفى الواقع، فإن تعرف الفرد على محيطه بصورة أفضل، يسهل عليه علاقات الود ويدرأ عنه التصرفات العدوانية والاعتراضية والعنادية والتجسسية المفرطة (سرعة التأثر) كما يجنبه الروح التناقضية ومواقف التطرف فى التصرفات الاجتماعية تجاه الآخرين.

يجد سريعو الغضب والانفعاليون والمتوترون والقلقون والساخطون فى التمرين البدنى الوسيلة العملية لإعادة توازنهم الانفعالى (الغضبى).

يبعث المجهود البدنى المنتظم، الذي يقوم بتنبيه وإفراز هورمون (الاندورفين d'endorphine)، فى النفوس الاحساس بالراحة ويعطى مفعولاً مهدئاً. وتعتبر هذه الخاصية مهمة جداً أمام ظروف حياتنا المعاصرة التى تسهم فى خلق الأمراض ذات الطابع العصبى المبالغ فيه.

ومن خلال ممارستى لعملى كطبيب، فقد حدث لى كثيراً أن قمت بتوجيه عدداً من المرضى للقيام برياضة الجرى وأداء التمارين الرياضية فى الطبيعة. وكان من بين المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية بجانب الأمراض العضوية كالروماتيزم والإصابات البدنية من جروح وخلافها، يؤكدون لى وبدون استثناء على تحسن أوضاعهم النفسية بعد بضع جلسات مما جعلهم يتركون بصورة تدريجية استخدام العقاقير الطبية الخاصة بعلاج العلل النفسية والعصبية.

تعطى التمارين التى تتطلب استنشاق الأوكسجين النقى فى الهواء الطلق ـ إذا اجتمعت مع التأثيرات الحسنة لأشعة الشمس والمطر ـ انتعاشاً للجسم والروح وتسمح للإنسان بالعودة إلى واقع الحياة والقيم الحقيقية الإنسانية.

إن المجهود البدنى والتعب الذى يترتب عنه يعتبران عاملان منظمان للنعاس والراحة.. ففي القيام بالمجهود البدنى ننسى الكثير من المشاكل.. وفى التعب ننام نوماً عميقاً هادئاً.. وهذه الحقائق نحن فى أمس الحاجة إليها اليوم خاصة وأن تعاظم مشاكل واضطرابات النوم (الأرق) تزداد انتشاراً يوماً بعد يوم ويزداد معها استهلاك العقاقير (أكثر من ثلاثة ملايين فرنسى يستخدمون الأقراص المنومة كل ليلة).

يجد الأشخاص الحساسون والموسوسون الذين يواجهون بصورة خاصة مواقف صعبة، توازناً عصبياً أفضل من خلال تحسين توازنهم البدنى. كما نجد عدداً من الأمراض الناشئة عن التفاعل بين الظواهر

الجسدية والظواهر النفسية أعراض ألم منتشرة وآلام في المعدة وخفقان وغيره.. غالباً ما تختفى بسرعة مع ممارسة التمرين البدنى المنتظم.

يبلغ عدد المترددين على العيادات الطبية فى فرنسا خمسمائة ألف شخص لاضطرابات ناتجة عن الإرهاق والتعب (انخفاض فى مردود النشاط البدنى والنفسى، وتبلّد وتردد وتعب مفرط) وهذه الظواهر يمكن تقليصها بصورة كبيرة لو تمّ تنفيذ سياسة صحية وقائية بسيطة.

هناك العديد من العلل النفسية والبدنية كان من الواجب العمل على اختفائها لو خصص لكل فرد يومياً ربع ساعة من أجل تنظيف عضلاته (تعبير يقصد به ممارسة التمرين البدنى).

ومهما كانت مهنتنا ومكانتنا الاجتماعية وبرنامج وقتنا اليومى، فإنه من الضرورى تحديد ربع ساعة من 9 إلى 9,15 مثلاً وفى كل مكان؛ فى المصنع وفى المكتب وفى الشارع وفى البيت، ومهما كان عمرنا وحالتنا البدنية فإنه واجب علينا أن نمارس 15 دقيقة من التربية البدنية. ويمكن للجهات المختصة أن تأخذ بهذا الاقتراح بحيث تعد له برنامج توعية من خلال وسائل الإعلام المختلفة- من إذاعة مرئية ومسموعة وصحافة. إن استثمار 15 دقيقة من التربية البدنية ومن أجل الصحة يعتبر أفضل الاستثمارات التي يوظفها الشعب لنفسه أو توظفها السلطات السياسية لشعوبها على اعتبار أن الصحة هى فى المقام الأول وفى مقدمة الأولويات. فالإنسان الذى يتمتع ببنية جيدة هو ذلك الإنسان الواعى والحاسم، وبمعنى آخر الإنسان الفعّال.

إن تخصيص ربع ساعة للنشاط البدنى ليس بوقت ضائع لاقتصادنا ولمتطلبات إنتاج منشأة صناعية أو إنتاجية. فقد أثبتت التجارب التي تمت فى هذا المجال فى بلدان متعددة أن الوقت المخصص للنشاط البدنى قد تم تعويضه بفعالية أكثر فى مجال الأداء لجميع العاملين.

فالتربية البدنية تسهم فى خدمة المزاج الحسن والانشراح والانبساط وفى توطيد العلاقات والتفاهم الأخوى بالإضافة إلى تقوية صحة الفرد وتفتح شخصيته. وهكذا فإن الشروط المعنوية والنفسية للعمل قد تحققت بفعلها. وتختفى السلبيات أيضاً سواء ما تتصل بالفرد ذاته من إحباط وتشاؤم وعدم مبالاة أو ما تتعلق بين الأفراد ذاتهم من عدم توافق وانسجام غيره.

* * *

الرياضة باعتبارها عامل توازن وانشراح، تمثل بدون شك أفضل علاج ضد التوترات والضغوط والإجهاد لحياتنا المعاصرة. كما أنها تقدم رداً إيجابياً للإرهاق الفكري والإجهاد العصبي، وعنصراً تعويضياً للإسراف الذى نعيشه وعنصراً وقائياً للصحة البدنية والمعنوية. ومن أجل ذلك يتوجب إقحامها كلية فى حياتنا الاجتماعية: فبضع جرامات من التربية البدنية الوقائية غالباً ما تكون ذات فعالية للمحافظة على الصحة أكثر من أطنان من الأدوية لاستعادتها.

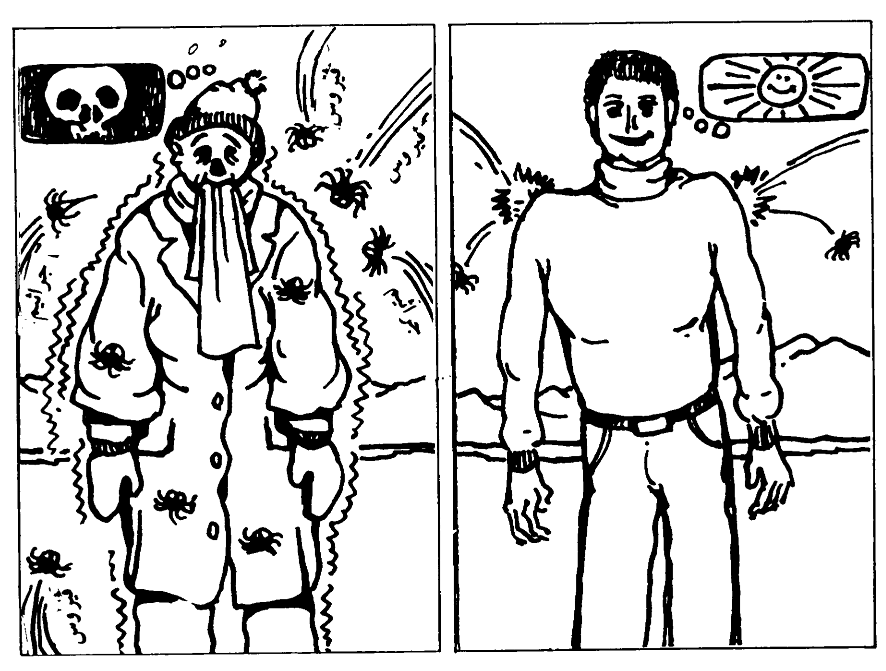
الأطباء والاختصاصيون فى الطب الرياضى مدعوون لتقديم نصائحهم فى هذا المجال فى المدرسة وفى المصنع وفى مواقع العمل المختلفة وفى البيت. ويتوجب عليهم أن يكونوا المحركين والبادئين بهذا الطريق الجديد الصحى الذي بدأ يترسخ فى مفاهيم المجتمع وهو ما يعرف بالوقاية.

إن العيادات الطبية يجب ألا تكون ملجأ للمرضى والمتوعكين صحياً فقط بل يجب أن تكون مراكز توعية للمحافظة على الصحة الجيدة وليست مجرد مراكز للاستشفاء والتقويم الصحى.. هذه العيادات يجب أن تتحول إلى مدارس لنتعلم فيها وندرس ونفهم كيف تعمل آلتنا البشرية من الناحية العضوية والنفسية.. يجب أن تكون هذه العيادات ملتقى حيث نجد فيها صديق واعى يساعدنا على حل مشاكلنا الصحية البدنية والمعنوية.

* * *

التأثيرات على التوازن الحرارى :

أثناء التمرين البدنى، لا يقوم الجسم بتحويل إلا نسبة قليلة من الطاقة التالفة إلى طاقة آلية: 20 إلى 25 % تقريباً. وهذه الطاقة هى التى تسمح بالحركة، أما الباقى 75 ـ 80 % فيتحول إلى حرارة. وبدون الدخول فى تفاصيل التنظيم الحرارى، فإن الجميع يلاحظون أن التمرين البدنى يقوم بتسخين الجسم. وفي الوقت الذي يلاحظ فيه أن تكاليف التدفئة فى عصرنا الحاضر أصبحت مكلفة فى البيوت والمكاتب والمصانع، فإنه من المرغوب فيه حث الناس ودعوتهم لممارسة التمرين البدنى. ويمكن اعتبار هذه الدعوة من أنجح الحملات الترشيدية لاستهلاك الطاقة التى تتبناها الحكومات والأجهزة الشعبية.



الرياضة تطرد الجراثيم من الجسم

ومن الواضح أن الإنسان الرياضى الذى يمارس التربية البدنية بصورة منتظمة أقل حساسية للبرد من الإنسان الخامل الذى لا يقوم بأى تمرين.

يتجدد الجسم بالكامل فى دورة تمتد بضعة شهور فى كل مرة. ومن الضرورى تزويده بالحركة لكى يستطيع المحافظة على سلامة وظائفه. فالإنسان وحدة واحدة والجسم الإنساني أغلى شىء نمتلكه.. فهو جدير بالصيانة الدائمة والرعاية اليقظة. وأن الضمان الوحيد لسلامته هو التمرين البدنى.

إن هذا الاستعراض الجيد للنتائج السعيدة للتدريب البدنى على آلتنا البشرية يقودنا إلى اليقين بأن التمرين البدنى أصبح أمراً ملحاً وضرورياً وخاصة بعد انتهاء مرحلة النمو وذلك لتأخير أعراض الشيخوخة المبكرة.

* * *


* هل تعلم يا بنى، أن الواجب يحتم
إعداد مستقبلك بفترة طويلة مقدماً.
* وإذا أردت أن تمشى إلى 80 سنة
فيجب عليك أن تجرى بسرعة 70 .

الفصل الثالث

المنافسة محرك أساسى للتمرين البدنى



فى جميع الأزمنة، حرّض الفلاسفة والعلماء والمعالجون والأدباء الجماهير على ممارسة الرياضة ومدحوا النشاط الرياضى.

جميعهم، أولوا عناية كبيرة للتربية البدنية.

جميعهم، استشعروا الحكمة بأن العقل السليم فى الجسم السليم، وأكدوا بأن التربية البدنية ضرورية للنمو والتطور التوافقى للطفل.

جميعهم، أجازوا بأن الهدف الأول والمهمة الجوهرية للإنسان البالغ هى قيادة الصغير نحو النمو والتكامل التام... جميعهم.

ومع ذلك، فإن حياة هذا الطفل لا تقف عند اكتمال نموه. فالطريق لا تزال طويلة إلى 90 و 100 سنة، وفى 20 سنة لم يقطع سوى خمس المسافة.

عندما نقوم بمقارنة بسيطة جداً، مجموعة عدائين أصبحوا فى المقدمة وفى الكيلومتر الثانى لسباق يجمع عشرة أشخاص وكأنهم الفائزون لهذا السباق؟

بالتأكيد لا؟ ولكن، وللأسف فإنها عقيدة الرياضة الحالية.

ومع ذلك:

2 كيلو متر = 20 سنة

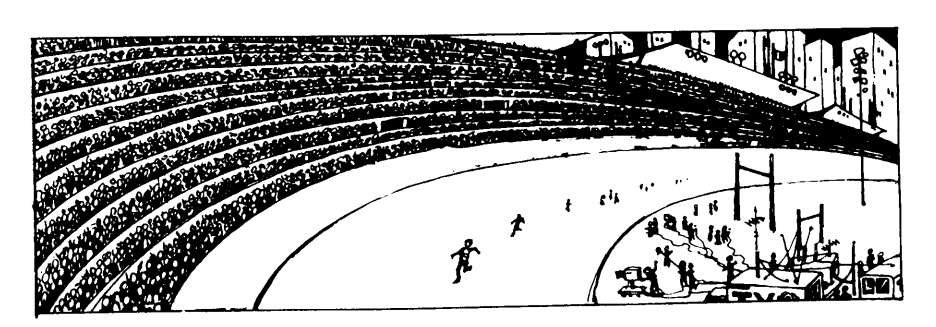
10 كيلومتر = 100 سنة

لا شيء، أو شبه لا شيء مبرمج للكبار فى التنظيم الرياضى الحالى، سامحونى.. إلا المدرج والمقصف فقط.

فهذا الإنسان ليس له سوى مكان واحد عندما يذهب إلى الملعب.. هو خلف السياج.

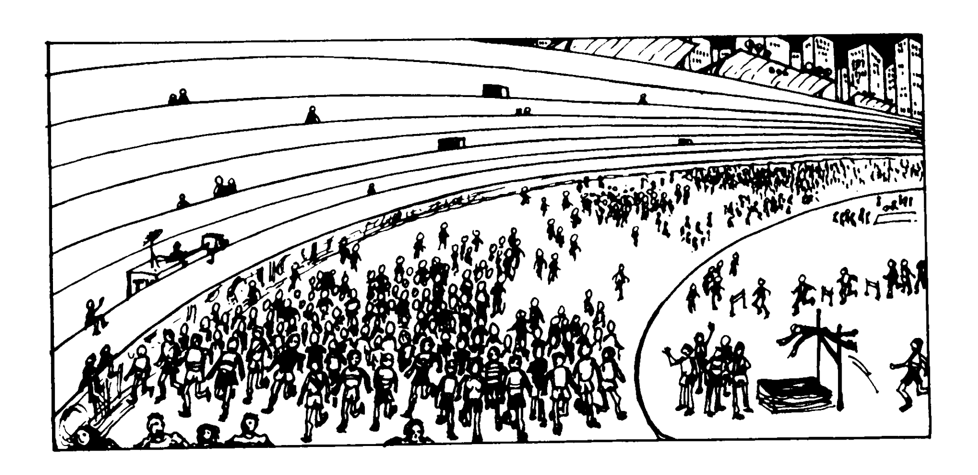
فيعطونه حرية الجلوس أو البقاء واقفاً، وكذلك حرية الأكل والشرب، ولا يعطونه تلك...... حرية عدم الدفع.

أصبح هذا الإنسان يطلق عليه اسم: الرياضى الخامل الغارم لأنه يدفع غرامة مالية للدخول إلى الملعب.



هذا الرياضى الخامل الذي يرسل تعليمات إلى عضلاته بصورة تلقائية كل 10 ـ 15 ثانية حسب تحركات اللعبة التى يتفرج عليها، والذى يقوم فى ذات الوقت بإلغائها (إلغاء التعليمات) وتجميدها حتى لا تترجم إلى أفعال ما هو إلا ..... مجرد متفرج. إن الضغوط الناتجة عن إفرازات هورمون الادرينالين والتى يتعرض لها هى حالة توتر كبيرة لا تجد إلا الفم كوسيلة للتعبير عنها.

وهذا يبين لنا أسباب بحّة الرياضيين الخاملين (المتفرجون) الذين يعانون منها فى الأيام التالية للمباراة.



هذا التوتر العصبى الذى تولد نتيجة ردود فعل إحباطية يعتبر السبب الرئيسى لحالات الشغب العارمة التى نلاحظها عقب بعض المقابلات.

وما نريده هو أن يتحول الرياضى الخامل (المتفرج) إلى رياضى ناشط.

نريد من الرياضى الخامل المتفرج على العروض والأعمال البطولية الرياضية، أن يجد الوسائل التعبيرية فى الملعب بدلاً من المدرجات. فضلاً عن ذلك فإن هذا الرياضى يعبّر بطريقة سيئة فى المدرجات كالذى نشاهده فى هذه الصورة على جانب الطريق، والشراب على يمينه والأكل على يساره والفم مليئة وهو يشتم الشاب الدراج الذى يكابد ويتألم فوق دراجته.



ولكي يستطيع الرياضى الخامل أن يعبّر فى الميدان، فلا بد من فتح أبواب الملاعب على مصراعيها، كما لا يجب أن يكون النشاط البدنى المنظّم موجهاً فقط للشباب بل يجب كذلك أن يكون موجهاً لجميع الأعمار.

ولهذا السبب لا بد من الإعلان عن حركة عالمية لصالح الرياضة الجماهيرية من خلال تنظيم تظاهرات رياضية على أعلى المستويات.... والشرارة يجب أن تندلع مع التنظيم المقبل لألعاب السلام سنة 1989 .

ملاحظة: تم تنظيم هذه الألعاب، بالفعل ثلاثة مرات في فرنسا سنة 1983، و 1985 و 1987 وستنظم الرابعة في المغرب سنة 1989.

* * *

إن ألعاب السلام مفتوحة لجميع الناس رجالاً ونساء مهما كانت جنسياتهم وألوانهم وأصلهم، ومهما كانت توجهاتهم السياسية والفلسفية والدينية، ومهما كان مستواهم الاجتماعى.

ويتم تنظيم هذه الألعاب حسب فئات العمر على أساس عشر سنوات لكل فئة:

من 16 إلى 25 سنة	ومن 56 إلى 65 سنة
من 26 إلى 35 سنة	ومن 66 إلى 75 سنة
من 36 إلى 45 سنة	ومن 76 إلى 85 سنة
من 46 إلى 55 سنة	ومن 86 فما فوق

إن مناطق المشاركات ستكون قدر الإمكان قريبة من الطبيعة. وفى بداياتها فإن الأنشطة ستضم:

سباق العدو فى كل مكان :

السباق فى كل مكان يشكل أحد التمارين الأساسية للنشاط البدنى، فهو يضع العداء أمام صعوبات حقيقية ومتنوعة للطبيعة الأمر الذى يجبره على التكيّف بصورة مستمرة مع تغيّرات انحدار وهبوط الأرض وتركيباتها، بالإضافة إلى تغيرات الظروف الجوية من حرارة ومطر وريح وثلج وغيره التى يمكن أن يصادفها.





وهذا السباق على الرغم من تشابهه كتمرين واحد، فهو مجموعة من الحركات التي تعتبر الأولى فى نطاق التمارين الطبيعيـة. فالجـرى فى الحقول والغابات والانحدارات والتسلق والقفز والانحناء وتخطى العقبات يتطلب تعديلاً دائماً بين الجسم الإنسانى فى حالة الحركة والطبيعة. وهذا الاتصال القريب مع الطبيعة يعتبر اتصالاً بناءً فهو يسمح بـإعطاء معنى للعمل الرياضى، ويذكرنا بأن الإنسان هو جزء من هذا الكون الفسيح العضوى. ولا يتطلب السباق نفقات خاصة لأدائه. . فمجرد ملابس رياضية خفيفة مع حذاء رياضى تفى بهذا الغرض. أما خط سيره فهو يمتد بصورة مجانية فى قلب الطبيعة.

إن ممارسة الرياضة فى قلب الطبيعة لا يتطلب منشـآت ومعدات مكلفة.

الدرّاجات :

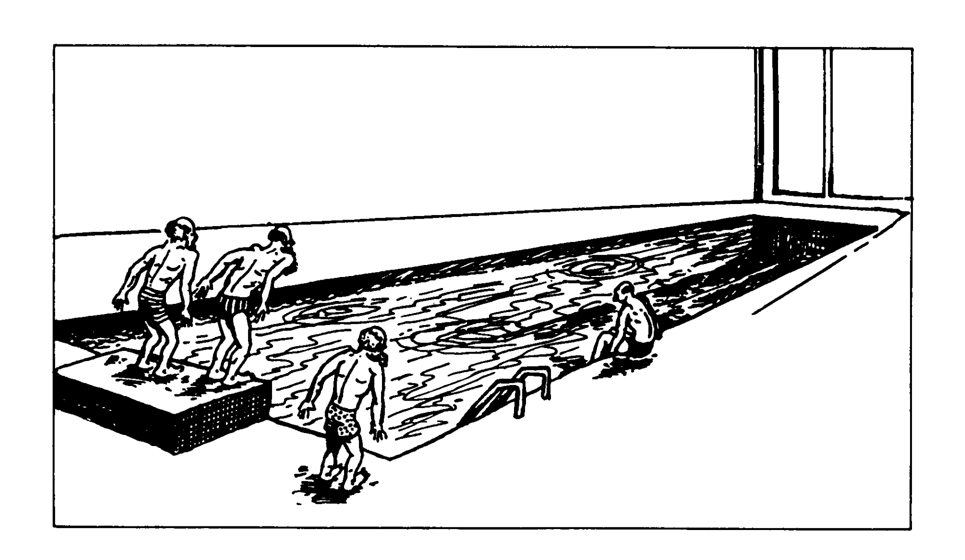
إن رياضة الدراجات يمكن ممارستها فى سن متقدمة جداً، فهى رياضة تكتسى مرونة وانشراح. وهى لا تتطلب أساساً سوى مجهود دوران منتظم للأعضـاء الداخليـة. هذا المجهـود يمكن تكييفه وفق الـرغبات والإمكانيات. وتعتبر ممارسة رياضة الدراجات مدرسة للإرادة وأداة صحية جيدة.



مؤلف الكتاب مع والده

السباحة:

تعتبر السباحة نشاطـاً بدنيـاً متكامـلاً وتمرينـاً نافعـاً ومفيداً يمكن ممارستها لكل الأعمار. كما تعتبر تمريناً ممتازاً بدنياً يسمح بتطوير وصيانة أعضاء الجسم بطريقة توافقية.



يمكن ممارسة السباحة من الناحية التنافسية وكتمارين للإنقاذ في أحواض السباحة وفى البحيرات والبحر.. الخ. كما أن هناك العديد من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية التي يمكن إقحامها تدريجياً فى ألعاب السلام.

والسؤال الذى يمكن طرحه، كيف يمكن إقامة منافسات للكبار وهو أمر خطر على صحتهم؟. إن ذلك يعرضهم لإصابات خطيرة. ويمكن الاكتفاء بممارسة الرياضة من أجل الاسترخاء ولا يمارسونها من أجل المنافسة. ثم إن المنافسة تطور الغرائز القتالية.

نعم.. ما أكثرهم أولئك الأذرع التى تلوح احتجاجاً وامتعاضاً! ما أكثرهم أيضاً أولئك الذين يدعون أنهم مسؤولون عن صحة الغير ويصرخون بأنها لجريمة ترتكب فى حق الكبار!..

سبق لى الاستماع إليهم، ولكن... لا أعرفهم. والحقيقة أننى لم أتعرف عليهم فى ملعب لأنهم يفضلون الكراسى الوثيرة على القيام بمجهود بدنى.

وهذا يذكرنى فى وقت من الأوقات ومن خلال عملى حيث كنت أعالج سيدة تعانى من آلام الظهر وقد نصحها أحد الأطباء بممارسة السباحة مع جلسات إعادة تأهيل للإسراع بالشفاء... هذه السيدة التى تبلغ الخمسين عاماً كانت قلقة جداً لأنها لا تعرف السباحة. وقد طمأنتها فى الحال وأكدت لها بأن السباحة تمرين بدنى ممتاز ومفيد للعمود الفقرى ولكن لا يجب ممارستها فى حالتها هذه الآن.

لا شك أن تعلم السباحة فى سن متقدمة أمر مزعج، ولكن تعلم السباحة عندما نتألم من العمود الفقرى يعتبر أمراً بهلوانياً. وأن الاعتقاد لحظة واحدة بأن السباحة يمكن فى هذه الحالة بالذات أن تكون وسيلة علاج هو أمل وهمى، والمؤكد أن الطبيب المعالج لا يعرف السباحة.

يجب التذكر دائماً هذه القاعدة الأساسية:

إبداء النصيحة والحكم فى الأمور، لا بد من المعرفة والعلم فيما نتكلم فيه. إذاً، اخفضوا أذرعتكم أيها السادة والبسوا هندامكم الرياضى وحذاءكم الرياضى، واحزموا أمركم للممارسة البدنية، وانضموا إلى صفوف المتنافسين من أعماركم ويمكنكم بعدها أن تصدروا أحكامكم.

وفي الواقع، لا يوصى بتنفيذ أو ممارسة مجهود دون الاستعداد له. وليس من الحكمة فى شىء أن يقذف الإنسان نفسه فى منافسة دون معرفة ودراسة علمية.

لمن نتوجه إذاً:

* إلى الأطفال أو الكبار؟
* إلى الرجال المسؤولين أو غير المسؤولين؟
* إلى الأشخاص الذين نعتبرهم جدّيين أو أغبياء؟

أليس الرجل مسؤولاً بصورة كافية لتجنب الإرغام البدنى؟

وفضلاً عن ذلك، فإن الرجل قد يتعرض لهذا الإرغام البدنى أكثر من المعقول. ولكن عند شعوره بالتعب، فإنه يعتدل فى الوقت الذى يتابع فيه الطفل مجهوده بكل جرأة لشدة تعلقه بهذا النشاط.

يمتلك الرجل رصيداً من المعارف والتجارب التي تسمح له بالتفكير أكثر من الفعل الذى ينوى القيام به، بينما يندفع الطفل غالباً إلى الفعل بجرأة دون دراية بالعواقب التى تنتج عن عمله.

ومن هذا المنطلق، فإن الذين يفكرون بعدم المعقولية لفتح أبواب المنافسة الرياضية للكبار من جميع الأعمار، يجب عليهم الاعتراف بأن تصفيف الأطفال الصغار الذين لا يدركون العواقب السيئة للإرغام البدنى الذي يحيق بهم هو أكثر حماقة من تصفيف الكبار المسؤولين والمدركين لعواقب الأمور.



إن قمة الحماقة، كما هو فى الحروب، أن ترى الكبار هم الذين يصففون الصغار ويأمرونهم بالانطلاق أو بالهجوم ويشجعونهم بالأوسمة لتجاوز قدراتهم البدنية أو للموت من أجل حرب مقدسة للسيادة الوطنية.

ومع ذلك، فإني أفتح قوساً صغيراً لقدماء الرياضيين الذين قلما يمارسون رياضة المنافسات. فقد يتعرضون كنتيجة لتعود تلقائى، عند استئنافهم التدريب لنفس الإيقاع الذى تعودوا عليه فى مجهوداتهم الرياضية السابقة. وإنى أنصح لهم بالاعتدال فى الأداء عند استئنافهم لنشاطهم الرياضى.

* * *

والأطفال؟ ماذا سيكون مصيرهم إذا مارس الكبار الرياضة.. وإذا استأنف المدربون أسلوب الملاعب؟

ليس كل شىء سلبياً فى المنافسة الرياضية على مستوى الطفل. ولكننا اليوم ذهبنا بعيداً جداً فى هذا المجال. إنه التجاوز الذى يعتبر سلبياً.

إنى مقتنع جداً بأن التربية البدنية والمنافسة الرياضية ضروريتان للتربية العامة للطفل ما لم يحصل فى ذلك تجاوز. إن التمارين البدنية والألعاب والسباق والمقابلات تسمح له، كما تسمح للكبار، بالتنفيس عن عدوانيته التى احتوتها الساعات الطويلة من الالتزامات التى تفرضها عليه الحياة المدرسية والعائلية. إن هذه العناصر لا تنمى فقط الخصال الحميدة للتربية البدنية والقدرات المحركة ومقومات الشخصية بل تنمى أيضاً احترام أصول وقواعد الألعاب الرياضية دون ضغوط ودون قواعد اصطناعية. وأكثر من ذلك احترام الآخرين. كما تسمح للطفل بالتفاعل مع المجتمع والاستعداد لحياة الكبار، وتشكل بالنسبة له مصدراً للصحة والفرح ومدرسة رائعة للإرادة وقوة للسلوك.

وبجانب ذلك كله، ولأسباب ضرورية مرتبطة بنموه وتركيبته الوظيفية الجسمانية، فإن شروط التدريب والمنافسة يجب أن تكون مقننة ومنظمة.

وإلى نهاية نموه التى يمكن أن تكون بين سنّ 16 و 20 سنة، فإن الطفل لا بد وأن تتاح له إمكانية متابعة حصيلة مشتركة من جميع أنواع الرياضة التى يمكن التعرف عليها بالتربية البدنية العامة التى ترتكز على المعارف العضوية والفيسيولوجية الحالية.

هذه التربية البدنية الموزعة قدر الإمكان في إطار طبيعي، يجب أن تتيح للطفل اكتساب معرفة تامة لآلته وهى جسمه البشري وجميع إمكانيات استعماله. ولغاية سنّ 12 سنة، فإن هذه التربية البدنية يجب أن تقتصر على تمارين لاكتشاف الشكل الجسماني والتنسيق والتوازن والتعقل والتنفس والتصحيح ومراقبة التصرفات والحماية وتعلم السقوط وكيفية تفاديه... كل ذلك من أجل إعداد التلاميذ لمعترك الحياة من الناحية العملية من خلال تعلمهم أنواع الخطر الأكثر شيوعاً، وإعطائهم الوسائل لتفاديها والاتقاء منها، وتعليمهم التمارين التعبيرية الجسمية وتمارين الارتخاء والراحة، وكذلك الألعاب والأنشطة الرياضية والتدريب على السباحة ومن سنّ 13 إلى حوالى 15 سنة، يجب مواصلة نفس المنهج مع إضافة الآتى:

* الألعاب الرياضية الأساسية: ألعاب القوى والسباحة والجمباز.
* والألعاب الرياضية العامة: كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة الخ.. ولكن مع تحديد كثافة وعدد ساعات التدريب.

واعتباراً من سنّ 16 سنة نفس المعطيات السابقة مع تدريب أكثر تخصصاً فى مستوى أنواع الرياضة التى يختارها الطفل.

وهذه الحصيلة المشتركة يجب أن تكون محوراً لدراسة عميقة من جانب المربين والمدربين والطاقم الطبى. كما يجب أن تكون موزعة

أساساً فى الأوساط المدرسية من جانب أساتذة التربية البدنية وكذلك من جانب مدربى الأندية أو الجمعيات الرياضية والطاقم الطبى. ومن الضروري أن تفتح المدرسة للحياة الاجتماعية، وتفتح أبوابها للمدينة بحيث تمكن جميع الأشخاص الأكفاء من جلب معرفتهم للأطفال، وهذا يشمل سائر علوم الحياة.

إن التربية البدنية يجب أن تحظى بمكانة هامة فى البرامج التعليمية أكثر مما هى عليه الآن. وقبل كل شىء فإن الدرجة الموضوعة للتربية البدنية فى الامتحانات المدرسية وفى المعارف الخاصة فى علم وظائف الأعضاء والتشريح لجسم الإنسان يجب أن تكون عالية مثل مجموع درجات المواد الأخرى كالرياضيات والتاريخ والجغرافيا واللغات الخ. . . ذلك لأنه من الأهمية بمكان أن يعرف رجل الغد آلته البشرية معرفة كاملة أكثر من معرفته بالمعادلات الرياضية التى لن يستخدمها أبداً، إلا أولئك الذين يتخصصون فى مجالها. كما أن عدد الساعات المخصصة للتربية البدنية يجب أن تبلغ ذروتها بحيث لا تقل عن ثلث مجموع الساعات المخصصة للدراسة. فلا يكفى أن نطالب (بالعقل السليم فى الجسم السليم) بل يجب أن نفهم أن الوصول إلى العقل السليم لا بد أن يمر من خلال إيجاد جسم سليم. وللوصول إلى هذه الغاية:

* لا بد من بناء الجسم بطريقة سليمة.
* لا بد من معرفته معرفة كاملة.
* لا بد من تمرينه بطريقة صحيحة.

ومن أجل ذلك، فإن 2 أو 3 ساعات أسبوعياً للتربية البدنية تعتبر فى الواقع شيئاً بسيطاً من الوقت.

وهكذا فإن من المهام التى يطالبنا بها أطفالنا، هى هذه الأسس المذكورة بالطريقة العلمية الصحيحة.

* * *

إن فتح مجال المنافسة للكبار وإمكانية ممارستهم لها طوال حياتهم يجب أن يكون أمراً ملحاً ومطلوباً لمقاومة «التنشيط» وفى الواقع:

* لا بد من تغيير مفاهيم الرياضة الحالية:

فاليوم، يعتبر البطل الرياضى ذلك الفرد الذى يقفز أبعد مسافة، أو ذلك الذى يجرى بسرعة أكثر ولو اقتضى الأمر منه أن يصبح كسيحاً فيما بعد.

إنه البطل الوهمي الذى يستطيع بالصدفة نفخ محركه

وغداً، سيصبح ذلك البطل الذى يقود آلته بنفسه إلى أبعد مسافة ممكنة وفى ظروف جيدة من التشغيل. إن الأبطال هم أولئك الذين يجدون التقدير والإعجاب من الجميع لأنهم يمتلكون السر الذي كنا نبحث عنه، ألا وهو إطالة العمر مع القيمة الحقيقية للحياة. وكما يقول المثل: للذهاب بعيداً، يجب إعداد الراحلة.

* إن الاهتمام الذى يقدمه الرياضي الخامل الغارم (المتفرج) للشبيبة الرياضية يجب أن يقلّ ويتضاءل كثيراً. كما يجب ألا تكون هذه الشبيبة محط أنظار الملايين الشرهة للأشواط الاستعراضية.

* إن الرياضة الاستعراضية يجب أن تختفى تدريجياً ويتحتم على الممثلين ألا يرغموا مواهبهم على النموّ بصورة غير طبيعية.

* إن التحريض على العمل البطولى الاصطناعى يجب أن يقلّ.

* إن الظروف التعيسة للحياة التى يتم فيها استعمال المنتوجات الطبية والتى يخضع لها عدد كبير من الرياضيين المستهلكين (بفتح اللام) فى بعض الأنشطة الرياضية وهم لم يتجاوزوا 25 سنة من عمرهم. ويريدون أن يحافظون على مستواهم. هذه الظروف يجب أن تختفى. ومن خلال نظام المنافسات حسب فئات العمر، فإن الرياضى سيشعر دائماً أنه

شاب. وإذا لم يتجلى فى فئة من هذه الفئات فإنه يحتفظ بصحته وقوامه مع الأمل أن يتجلى فى فئة تالية.

* * *

* **الشوفينية أو المغالاة** فى التعصب ظاهرة أوجدها الرياضيون الخاملون والمتفرجون يجب أن تقلّ إذا لم تتوقف.. هذا التصرف المقيت قلما يتواجد لدى الرياضيين النشيطين، فهؤلاء يحترمون بصورة عامة منافسيهم ولا تقف الاعتبارات السياسية والوطنية والدينية والعنصرية حاجزاً أمامهم، وأمام تنمية الصداقة الرياضية مع غيرهم من أفراد مجتمعهم.

* * *

الأندية الرياضية، يجب عليها أيضاً أن تستقطب الجماهير والعدد الكبير من ممارسى الأنشطة الرياضية، وهؤلاء بدورهم يترددون ويتجمعون بالأندية والجمعيات بحيث تكون مقارّاً لتبادل الآراء والأفكار والنصائح بين جميع الأجيال.

* * *

إن تطبيق الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية التنافسية للكبار يجب أن تترجم إلى وقائع من خلال متابعة طبية من النوع الوقائى الجاد. ويمكن أن يتم ذلك من خلال ملف صحي يحتفظ به صاحب الشأن ويسجل فيه جميع نتائج التحليلات والفحوصات التى يجريها، وكذلك توضيح شروط وأنواع التدريبات والأداء الرياضى والمشاكل الصحية لكل فرد، وطريقة التغذية وأنماط المعيشة. وهذا الملف يسمح بمتابعة التطابق الفيسيولوجى للجسم مع التدريب والمنافسة. وسيكون بالتأكيد وثيقة قيّمة كاملة لحامله الذي سيتمكن من خلاله التعرف أكثر على إمكانياته وتقييم مجهوداته من أجل تحسينها والمحافظة عليها مع تقدمه فى العمر. ويشكل هذا الملف بالنسبة للطبيب مرجعاً هاماً فى المتابعة الطبية لمريضه، كما يعتبر ضماناً ضد الحوادث التى قد تحدث للمعنى نتيجة ممارسة رياضية غير منظمة.

ويمكن لكل بلدية من البلديات أن تقوم ببناء ساحة أو طريق للمشاة مع إيجاد عوارض طبيعية. هذه العوارض التى يتم اختيارها بطريقة حكيمة ومتوافقة مع الغرض والترتيب الموضوع للساحة بحيث تسمح بطريقة علمية لجميع العضلات ومفاصل الجسم بالتحرك. كما يؤخذ فى الاعتبار عند تصميم هذه الساحة أو الطريق أن تكون صالحة لممارسة جميع أنـواع التمارين الخاصة بالمشى والجرى والقفز والتسلق والتوازن والرفع والقذف والحماية الطبيعية وإن أمكن السباحة.

وهذه الساحة أو الطريق يجب أن تقع قرب مراكز المدينة لكى يكون استعمـالها ميسراً مع التحـريض الضروري لارتيـادها. وبـالنسبة لبعض البلديات ولظروف موقعها الجغرافى يمكن أن تخصص جزءاً من ساحة أو طريقاً فى وسط المدينة للغرض المشار إليه.



إن تخصيص هذه المساحات الرياضية فى المدن يعتبر ظاهرة هامة لصالح الرياضة ودعوة وتذكيراً ثابتاً للجميع بأن التمرين البدنى ضرورى للصحة وممارسته المنتظمة مفيدة.

* * *

إن ازدهار الرياضة يتوقف أيضاً على أهلية الإطارات والكوادر وعدد المدربين وبجانب ذلك أيضاً الإطارات المتخصصة والهيئة الطبية وأساتذة التربية البدنية. يجب الاستعانة بأعداد كبيرة من المحركين والمنشطين الرياضيين فى الهواء الطلق. وتتحدد مسؤولية هذه العناصر فى المساعدة على تنمية الأنشطة الرياضية للكبار فى الأحياء والمصانع والمدن والقرى. ويمكن أن تتنوع مهمتهم أيضاً لتشمل النشاط الثقافى والفنون الشعبية وتنظيم الرحلات الرياضية والتربية الصحية.. الخ.

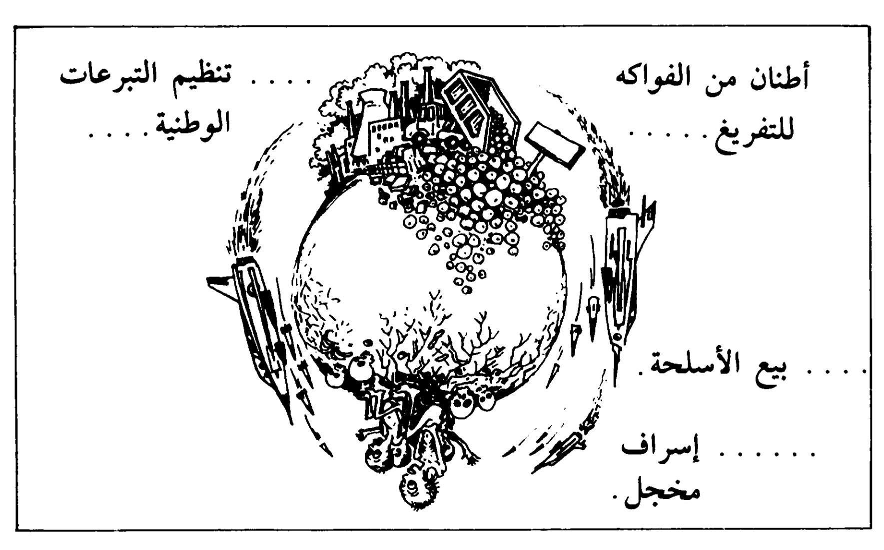
* * *

إن تنظيم المنافسة الرياضية لجميع الأعمار يمكن أن يحرض عدداً كبيراً من الرياضيين على الإقبال باتباع الحمية من أجل تحسين أدائهم الرياضي والمحافظة على صحتهم بصورة جيدة والتفوق فى فئات العمر المقبلة.

ولا شك، أن التغذية المعقولة والمتزنة ما هى فى الواقع إلا عاملاً حاسماً إضافياً لتحسين النتائج الأدائية والصحة بصورة عامة. وهذا الاهتمام بالحمية سيتولد عنه انعكاسات ايجابية لصالح المجتمع بأسره.

وفى الواقع، لو وجد شخص فى عائلة يطبق المنافسة ويهتم بالتغذية الصحية، فإنه سيؤثر ايجابياً على بقية أفراد العائلة. إن الرياضيين الذين سيتنامى عددهم بصورة عريضة مع فتح أبواب المنافسة للكبار، سيؤدى إلى ايجابيات فى صالح نظام التغذية الصحية، فإنسان الدول الغنية يتحتم عليه الرجوع إلى تغذية أكثر اتزاناً خالية من الدهنيات وغنية بالألياف النباتية.. فالإفراط فى استهلاك المواد الدسمة مضر بكل تأكيد على الصحة من جهة، ومصدر إسراف للثروة وأحد العوامل المؤدية إلى الإخلال

الغذائي بين البلدان الغنية والبلدان الفقيرة من جهة أخرى، إذ إن ذلك يتطلب خدمة الأرض الزراعية خمسة أضعاف للحصول على الـوحدات الحرارية من أصل حيوانى مما لو كانت وحدات حرارية من أصل نباتى.



..... من أجل الجوع وبؤس العالم الثالث

اليـوم ،حيث نجد الرغبة فى الهروب من مئات الملايين من الـرجال والنساء من حياة الضغوط المعنوية والنفسية التى تفرضها الحياة العصرية، إلى الحقول والجبال.

اليـوم، حيث حلّت الآلة ولا تزال تحلّ أكثر فأكثر فى العمل مكان الإنسان الذى ارتفعت مستوى رفاهيته المادية بصورة أفضل.

اليـوم، حيث نشاهد ظهور الدلائل الأولى لحضارة فى خدمة الإنسـان البشرى حضارة حيث يكون العمل فيها إجبارياً لكى يزودنا بالقدرة الشرائية لمعيشتنا، فى الوقت الذى يجب أن يقل فيهـا العمل بطريقة تناسبية عكسية لصالح زيادة الوقت الحر الذى يمكن فيه

للإنسان أن يختار بحرية نشاطاته. إن الحضارة التى أدركت بأن الذكاء البشري لم يخلق الآلات من أجل الغوص فى العمل بل لإلغائه حتى يتحرر من العمل الإجبارى وليس من العمل الحر.

اليــوم، حيث أدرك الجسم الإنساني المؤشرات الأولى التى تهدده بوباء خطير ألا وهـو «الحضريـة» والتى ليس لها عـلاج إلا التمرين البدنى.

فإن الوقت قد حان لكى يفهم ساسة الشعوب وتفهم الشعوب بأن الحيوان الإنسانى هو قبل كل شىء ذو رجلين، ومن الخطورة عليه أن ينسى ذلك.. وأن هذا الحيوان كغيره من الكائنات الحية فى حاجة ماسة إلى التمارين البدنية لكى يعيش سليماً. وأن هذه الحاجة هى حاجز فى مواجهة اجتياح الصديد الذى أصاب الجسم، كما أن هذه الحاجة هى اليوم أصبحت ضرورة حيوية.

إن عبارة الرياضة يجب أن تجد مصطلحاً آخر غير الذى فرضناه عليها. يجب أن تستعيد رسالتها النبيلة الحقيقية خاصة الآن حيث نصل أمام سهل فسيح كثيف يدعى: «**النشاط البدني للكبار**»

فهل وجب أن ترتبط به وتعزّقه بذكـاء وتفكير ثم تـزرعه بـالحب والشوق. يجب على ساسة الشعوب، والشعـوب أن تفهم بأن النشـاط البدنى والأنشطة الرياضية هى حراس الصحة. وما الأمراض فى الواقع إلا أعراض ثانوية لضعف الأرض التى ينمون فيها.

إن الأرضية العضوية السليمة والمتزنة هى الضمانة الحقيقية للصحة. والصحة هى الثروة الأولى للشعب.

وهكذا، فإن الرياضة يجب أن تعم جميع مراحل الحياة ويجب أن تكون جزءاً لا يتجزأ من حضارتنا. ومن أجل ذلك فلا بد من تنفيذ وتنظيم منافسات رياضية على أعلى مستوى وبسرعة لظهور عهد رياضى جـديد.

ذلك، وأكرر بأن المنافسة أصلاً هي محرك النشاط البدنى وليست محددة. . كما يؤكد البعض لتدمير وسحق الخصم، بل لتكون مقياساً لذات الشخص نفسه فى إطار الاحترام للقوانين الموضوعة مسبقاً. إن المنافسة هى وسيلة لقاء بين الناس ووسيلة سلام لمواجهة الآخر بكل احترام. وليس مقبولاً بأن يفوز أحد إلا فى الظروف التى نعمل فيها لكى يفوز الآخر أيضاً. . وهذا الشعور وهذه الأحاسيس والمشاعر القوية للصداقة التى تنبعث الآن. . . الصداقة التى كتبت بحبر لا يمحى وصنعت لمواجهة كل المحن. . . حتى محنة الحرب.



إن ألعاب السلام هي خميرة الصداقة والسلام بين الأفراد والشعوب.
لماذا؟ ببساطة لأنها تسمح:

بجمع، رجال ونساء من جميع الأجيال آباء وأمهات ومسؤولين فى تجمعات ومصانع وشركات وبلديات وأمم.

بجمع، رجال مندمجين فى الحياة وليس كما هو الحال الآن فى التظاهرات الرياضية الكبيرة، شباب أصبحوا آلات مكيفة لتنفيذ حركات من أجل الفوز الوهمى لأولئك الذين أعدّوهم من أجل المال.

هذه الصداقات الجديدة بين رجال ونساء مسؤولين ستخلق تيارات جديدة فى مجال تبادل الأفكار، وهذا بالتأكيد سيؤدى إلى تغييرها ويحملها كل فرد تجاه الآخرين، والشعوب تجاه بعضها. فالعديد من هذه الأفكار قد وضعت عن طريق الوسطاء بطريقة غير صحيحة ومغالطة بقصد أو من غير قصد.

كما أن هذه الصداقات يجب أن تكون عاملاً فى صالح التفاهم والتسامح بين الحضارات.

إن تجمع الآلاف من الرياضيين لجميع الأعمار ومن سائر بلدان العالم فى فترة أسبوع إلى أسبوعين في بلد مضيف يشكل وسيلة عظيمة للحوار والانشراح بين الرجال والشعوب.. وهذه العلاقات الإنسانية ستكون لها الأهمية الحاسمة لسلام الغد.



فهرس

نحو ... الرياضة الجماهيرية ... أو الصحة الوقائية

كتاب يبرز أهمية النشاط الرياضي في حياتنا كحاجة أساسية لصحة الإنسان في مختلف مراحل حياته ويبرز على الأخص أهمية الرياضة الجماهيرية في:

* النمو الطبيعي السليم للطفل.
* ضبط وتنظيم عدد نبضات القلب.
* منع تصلب الشرايين المسبب الرئيسي لجلطة الدم.
* منع السمنة المفرطة والترهل.
* تأخير أعراض الشيخوخة المتقدمة.
* تقوية الروابط الإجتماعية وتماسكها.
* كتاب يجب أن يقرأه كل إنسان، ويجب أن يكون في كل بيت ...

المركز العالمي لدراسات وابحاث الكتاب الاخضر

هاتف: 4440705 – 4445565 – مبرق: 20032 - 20668
ص.ب: 80984 – طرابلس – الجماهيرية